رَبِّ هَبْ لِيْ مِنَ الصّٰلِحِيْنَ

بچّوں کی پرورش

جسکو

علیا حضرت نواب سُلطان جہان بیگم صاحبہ تاج ہند

جی، سی، ایس، آئی، جی، سی، آئی، ای، فرمان روائے بھوپال

ادامہا اللہ بالعز والاقبال

نے

انگریزی کی متعدد کتب سے جو بچون کی پرورش کے متعلق قابل و ماہر

ڈاکٹرون نے تصنیف کی ہین مضامین کا ترجمہ کرا کے اور جابجا اپنی

مفید معلومات اضافہ فرما کر فائدہ عامہ کے لئے تالیف فرمایا

اور جو

مطبع دار الاقبال ریاست بھوپال مین باہتمام مولوی محمد حمید اللہ مہتمم مطبع طبع ہوئی

۱۳۳۱ھ
۱۹۱۳ء

بچوں کی پرورش

دیباچہ

بچون کی پرورش

بلا شبہ عورتون کے لئے بچون کی پرورش کے ابتدائی
اصول اور باتون کی بے انتہا ضرورت ہے کیونکہ جب تک مائین ان
اصول کو نہ جانینگی وہ کسی طرح بچون کی عمدہ طور پر پرورش نہین کرسکتین
اور یہ امر اس قدر بدیہی ہے کہ اسکے لئے کسی دلیل اور منطقی بحث کی
ضرورت نہین کیونکہ جو شخص ذرا بھی عقل سلیم رکھتا ہے وہ اس ضرورت
سے انکار نہین کریگا۔

اس مین شک نہین کہ یہ علم نہایت وسیع اور مشکل ہے پھر بھی اگر ان
ضروری اصول کی اپنی مادری زبان مین تعلیم دیجائے تو بہت کچھ کامیابی
حاصل ہوسکتی ہے اور عورتین جو بچون پر فطرتاً شفقت و محبت کے مقابلہ
مین کسی مشکل و تکلیف اور محنت کی پروا نہین کرتین انکو شوق کے ساتھ
پڑھینگی اسکے علاوہ انکا دماغ بھی ایسے مضامین کیلئے نہایت موزون ہے

ملک جرمنی مین تو عورتون نے جو کامیابی اس فن مین حاصل کی ہے اس سے
صاف طور پر یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ عورتین اس فن کے لئے قدرتی
طور پر موزونیت رکھتی ہین -

ابھی چند ہی دن گذرے ہونگے کہ مین نے ایک اخبار مین ہندستان
کے طبی امتحانات کے نتائج کا تذکرہ پڑھا ہے اور اس مین یہ
دیکھا ہے کہ عورتون نے اپنی تعداد کے لحاظ سے نسبتاً مردون کے
مقابلہ مین عمدہ طور پر کامیابی حاصل کی ہے۔

علاوہ بریں میرا ذاتی تجربہ ہے اور روزمرہ کے حالات دیکھنے سے
ثابت ہوا ہے کہ عورتون مین اس تعلیم کی نہایت معقول صلاحیت موجود
ہین باسوا لہ مین لیڈیز کے چند ہندوستانی مسلمان عورتون سے بخوبی واقف
ہون جو اس فن مین بھی دستگاہ رکھتی ہین اور اس امر کا خاص تجربہ ہوا ہے
کہ بچون کے امراض کی تشخیص خاص طور پر مشہور ڈاکٹرون کو شش کر کے بجا طور
مردون کے عورتین بہت اچھی کرتی ہین ۔ لیکن ہمارے افسوس کی کوئی انتہا
نہین ہو سکتی جب ہم اس پر غور کرتے ہین کہ بالخصوص ہماری مسلمان بہنین
ان ضروری صناعتون سے بالکل نا بلد ہین ۔ اور مسلمان عورتون پر ہی کیا منحصر ہے
ہم تو اپنے ملک کی ہندو بہنون کو بھی اس تعلیم سے غیر مانوس پاتے ہین ،
یہ بہت ضروری ہے کہ ہماری بہنین اُن کی حفاظت کے لئے بچون کی پرورش کا اصول

تصنیف ہو چکی ہین اور روزانہ ہوتی رہتی ہین - اور وہ ایسی ہوتی ہین جنکو ہر ایک
تعلیم یافتہ یوروپین خاتون اچھی طرح پڑھ سکتی اور اون سے بخوبی فائدہ اُٹھا سکتی
ہے یہ واقعہ ہے اور تجربہ ہے کہ اپنے ملک و قوم کی سینکڑون معزز اور
شریف عورتون کے مقابلہ مین ، مین نے ایک معمولی اینگلو انڈین عورت
کو ہی نہین بلکہ دیسی عیسائی عورتون کو بھی ہندو مسلمان خواتین سے بچون کی
پرورش کے اصول مین ماہر دیکھا ہے -

ایک معمولی درجہ کی ملازم عورت بدرجہا اون عالی مراتب عہدہ دارونکی
بیویون سے جن کو ہر قسم کی آسانیان میسر ہین خانہ داری ، تربیت اولاد
اور بچون کی پرورش مین قابل ولایق ہے - اور اسکی اصل وجہ وہی تعلیم
اور ایسی کتابون کا موجود ہونا ہے جو ہمدردان قوم ان ہی باتون کو پیش نظر
رکھکر تصنیف و تالیف کرتے رہتے ہین مگر ہمارے ملک و قوم مین نہ شوق
توجہ ہے اور نہ اس ضرورت کا احساس - اور اسی سلئے اگر کچھ پڑھی لکھی عورتین
ایسی کتابون کا مطالعہ کرنا چاہین تو وہ مہیا نہین ہوسکتین -

مین نے اون تاسف آمیز حالتون کو دیکھا ہے جو عدم تعلیم اور بچونکی
پرورش کے اصول سے ناواقف ہونیکی وجہ سے پیش آتی رہتی ہین -
مجھے اون نتایج پر غور کرنے کا بھی موقع ملا ہے جو ان حالتون سے پیدا
ہوتے رہتے ہین - مین نے خود ابتدا سے ان اصول کا مطالعہ کیا ہے اور

انھی پر عمل رکھا ھے اور مین ان تمام نقصانات و فوائد سے یکسان تک واقفیت
رکھتی ہون ان ہی وجوہ سے مین نے اس قسم کے رسالے ترتیب کرنے
شروع کردئے ہین - جن مین سے پہلا رسالہ موسوم بہ "تندرستی" طبع
ہو چکا ہے - اور اب یہ دوسرا رسالہ "بچون کی پرورش" کے نام سے
شایع ہو رہا ہے - یہ رسالے ایسے نہین ہین کہ جو مکمل کہے جانے کے قابل
ہون تاہم مین امید کرتی ہون کہ ماؤن کو اصول حفظان صحت کی واقفیت
اور اون خطرات کی اطلاع کے لئے جو بچون کی پرورش مین پیش آتے ہین
ایک حد تک ضرور مفید اور معاون ثابت ہون گے -

یہ کتاب چند انگریزی کتابون کے ترجمون کا ایک مجموعہ ہے جس مین
جابجا مین نے اپنے تجربات کا اضافہ کیا ہے اور صرف اس غرض سے
طبع کی گئی ہے کہ عورتین اسکے مطالعہ کے بعد ضروری امور سے مطلع ہو جائین
لیکن مین یہ تاکید کرون گی کہ ہمیشہ بچون کی علالت کی حالت مین ڈاکٹر
یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر کتابی نسخون پر عمل نہ کرنا چاہئے - اور مین نے اس
ہدایت کو جابجا اس کتاب مین بھی تحریر کردیا ہے +

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

باب اول

زچہ خانہ کی تیاری ، نوزائیدہ بچہ ، ولادت قبل از وقت ، بچہ کا غسل بچہ کا نہلانا دھلانا ، ملبوسات ، اجابت ، پیشاب ، بچہ کی جلد

زچہ خانہ کی تیاری

پہلوٹی کے بچے کے وقت اکثر نہیں معلوم ہوتا کہ کس کس چیز کی ضرورت ہوگی ، سب سے اول پُرانا گوڈڑ کاربولک صابون سے دھوکر اور صاف کرکے رکھنا چاہئے یہ اکثر کاموں مین آتا ہے ۔

زچہ کا پلنگ سنگل بیڈ single bed ہونا چاہیئے جس پر سخت گدہ اور اُس پر ایک سفید چادر بچھائی جائے چادر واٹر پروف پورے بستر کی ہو سرہانے ایک تکیہ ایک گاؤتکیہ ایک پلنگ پوش سادہ ایک پرانے کپڑے کا لمبا کرتا جو گلے سے پاؤن تک ہو۔ کمرے مین ایک الگنی ایک الماری کپڑون کے واسطے ہو دو مونڈھے یا کرسیان بیٹھنے کے لئے رکھی جائین ململ کی چار پٹیان ، ایک وکساوے

جن سے زچہ کے سر کی بندش ہو سکے چھ رومال منہ پونچھنے کے لئے ہونے چاہئین ایک چادر اور ایک دلائی بھی ضروری ہے ان چیزون کے علاوہ ایک کمبل اور ایک لحاف بھی موجود رہنا چاہئے چار چھ پرانے جوڑے بھی ہونے چاہئین لیکن سب صاف ستھرے ہون اور اس طریقہ سے تیار رکھے رہین کہ زچہ جلد بدل سکے

بچہ کے لئے باسکٹ Basket بھی تیار رکھنی چاہئے ایک بکس وائلٹ فیس پوڈر Violet face powder کی رکھنا چاہئے ایک بوتل بورک لوشن Boric lotion یہ لوشن ۸ گرین یعنی ۱۶ رتی بورک ایسیڈ ۱ اونس پانی مین ملا کر تیار کیا گیا ہو ایک چینی کی ڈبیہ مین ویسلین ایک بوتل روغن زیتون نصف پائنٹ والی تین ٹکیہ آر ونولیا صابن Arto oinolia ایک بکس سیفٹی پن بڑی وسط و چھوٹی، شربتی یا ڈھاکے کے ململ کے مہین رومال بھی ہون چھ چادرین مارکین کی جو دو گز لمبی اور ایک گز چوڑی ہون بچے کے بدن پونچھنے کو دو ٹکڑے پرانے سفید فلالین کے جو ایک ایک وار مربع ہون ایک بچہ کے لپیٹنے کو دوسرا نہلانے کے وقت گھٹنے پر رکھنے کو لیکن گھٹنے پر رکھنے کا کپڑا اگر واٹر پروف ہو تو مناسب ہے۔ ایک غسل کا تھرما میٹر بچے کا ایک پورا جوڑا ایک روئی بتیان گھر کا بنا ہوا ململ کی ایک چھوٹی نہ پوشی ململ کا ایک ٹکڑا بچہ کی پیٹی کے واسطے رکھنا چاہئے اگر سردی کا زمانہ ہو تو فلالین کا کرتہ جو وایلا سے بنا یا گیا ہو ایک گول سلی ہوئی ٹوپی ایک کنٹوپ، ایک لب گیری، ایک جوڑ موزہ، شہد کی ایک شیشی ایک شال

چاقو اور بغیر نوک کی قینچی بھی تیار رہین۔

بچہ کا بچھونا وغیرہ | ایک چھوٹا کھٹولہ نواڑ کا یا انگریزی فیشن کا بنا ہوا بچہ کا بچھونا مع پلنگ ایک توشک دلائی تین تکیہ لحاف چھ نہالچہ بارہ پوتڑے پرانی کپڑے کی جو مرکنوی یا وٹن سی تر کرکے خشک کرکے رکھہ لئی گئی ہون دو کمبل جو بچون کیلئے مخصوص طور پر بنائے جاتے ہین ایک ٹب بچہ کا، اسفنج ایک بکس، پوڈر پف Powder puff خالص تلی کا تیل، دو بوتل روغن بادام ایک شیشی ایک چھوٹی پتیلی، ایک جگ یا لوٹہ، سلایچی، اوگالدان، انگیٹھی، ایک ٹا پہ چارٹرکش تواں، ایک کیتلی۔ایک تو نیا موجود رہے۔

بچہ کا توشک خانہ | ایک بکس چھوٹا، بارہ جوڑہ پہنے کرتے بنیان پائجامہ صدری لب گیری ٹوپ موزہ ٹوپیان بچہ کا توشہ خانہ ہے۔

بچہ کے لئے پوتڑے بھی ضروری چیز ہین جو عمدہ قسم کے کپڑے کے ہونے چاہئین۔ یہہ استعمال کے وقت جسم سے ملے رہین اور ان کے اوپر مربع شکل کے ٹرکی تولیون کے بڑے ٹکڑے ہون، عمدہ قسم کی رومالیان ململ کپڑے کے مثلث نما ٹکڑے کی ہوتی ہین اس کپڑے مین اون کا جزو رہنا ہے جو جاذب ہوتا ہے لیکن یہہ کپڑہ قیمتی ہوتا ہے اور جب ایک بار تر ہو جائے تو پھر استعمال نہین ہو سکتا

نوزائیدہ بچہ

بچہ کے پیدا ہو نیکے ساتھہ ہی آنکھون اور چہرے کے میل اور منہ کی آلائش

فوراً صاف کردینا چاہئے ، اگر نوزائید، بچہ کی آنکھہ فوراً مبل سے صاف
نہ کی جاویگی تو ہمیشہ خراب رہیگی ۔
سردی سے فوراً حفاظت کرنا سخت ضروری احتیاط ہے کیونکہ بچہ پر سردی کا
نہایت تیز اثر ہوتا ہے موسم کے لحاظ سے فالالین یا کسی سوتی پارچہ مین اوسکو
لپیٹ دیا جاے اور موسم سرما مین چند گھنٹہ تک گرم پانی کی بوتل کپڑے مین
لپیٹ کر بستر مین رکھکر بچہ کو آرام سے سونے دیا جاے ۔ کپڑا سخت یا دھاری دار
یا گڑنے چبھنے والا نہ ہو اگر کپڑا نیا ہو تو پہلے سے دہوکر خوب خشک کرلینا چاہیئے تاکہ نرم ہو جاے
روئی کی دلائی اور نرم نہالچہ اوسکے واسطے بہت آرام دہ ہے اس طرح پر نئی دنیا
سے جسمین اوسنے قدم رکھا ہے مانوس ہونے کا موقع ملتا ہے اور اوسکی جلد اثر قبول
کرنے والے اعصاب محفوظ رہتے ہین اور نیز جلد کی ہر قسم کی خراش سے حفاظت
رہتی ہے ۔ اگر سردی سے بچہ کی حفاظت نہ کیجاے تو وہ نیلا اور سرد پڑ جاتا ہے
ہونٹ کانپنے لگتے ہین اور غالباً کل جسم پر لرزہ چڑھ آتا ہے ۔
اوسکے گہوارہ مین صرف سر کے نیچے ہی تکیے نہون بلکہ دونون جانب
تکیئیان یعنی بہت چھوٹے چھوٹے تکیے ہون تاکہ اوسکی کمر کو آرام پہونچے، اگر جلد گرمی پہونچانی ہو
تو گہوارہ مین گرم پانی کی بوتل رکھی جاے لیکن اوسکو کمبل مین ایسے احتیاط سے
لپیٹ کر رکھنا چاہیئے کہ بچہ کے جلنے یا حدت زیادہ ہونیکا اندیشہ نہو اوڑھانیوالی
چیزون کو اسطرح ترتیب دیا جاے کہ بچہ کا منہ نہ ڈہکنے پاے کیونکہ گہوارہ مین

ہوا کی آمد و رفت کی سخت ضرورت ہے اور بچہ کو کافی طور پر تازہ ہوا ملنی چاہئے

جب بچہ سو اوٹھے تو دایہ کو لازم ہے کہ غور اور ہوشیاری کیساتھ اوسکی ساری کیفیت اور اعضا کو دیکھ لے ولادت کے وقت بعض اوقات بچہ کا سر لانبا اور اور بدہیئت ہو جاتا ہے، یا کھوپڑی کا بالائی حصہ ملائم ہو جاتا ہے۔ لہذا اگر خیال کے ساتھہ بچہ کو ہر پہلو سلاتے رہین اور اوس کے سر کو کبھی ایک جانب زیادہ نہ رہنے دین تو یہ خود بخود درست ہو جاتا ہے

جب آلات کے ذریعہ سے ولادت کرائی جاے تو ایک طرف کا چہرہ چند روز کے بعد بڑا ہو جاتا ہے لیکن یہ شکایت بھی خود بخود جلد جاتی رہتی ہے بچہ کا منہ کھول کر دیکھہ لینا چاہئے کہ زبان اولٹ تو نہین گئی ہے، یا تالو پھٹا ہوا تو نہین ہے اگر یہ شکایات ہین تو بچہ نہ پستان چوس سکیگا اور نہ دودھ کا گھونٹ لے سکیگا، اس قسم کے جسمانی نقائص ڈاکٹر کو فوراً دکھاے جائین بعض نوزائیدہ بچون کی چھاتیون پر ورم پیدا ہو جاتا ہے اور دبانے سے سفید دودھ نکلتا ہوا معلوم ہوتا ہے ایسی حالت مین اونکو چھونا نہ چاہئے بلکہ آہستہ آہستہ روغن زیتون کی مالش اور بورک لوشن Boric lotion یا پلیٹس کی بندش (ڈریسنگ) ۲۴ گھنٹے تک کرنا چاہئے؛

بعض نوزائیدہ بچہ کے پاخانہ کا مقام نہین ہوتا یا اگر ہوتا بھی ہے تو بے موقع اگر ایسی حالت ہو تو ڈاکٹر کو فوراً اوسکی اطلاع کرنی چاہئے۔

ولادت قبل از وقت

کسی نوزائیدہ بچہ کو دیکھکر یہ تجویز کرنا کہ وہ قبل از وقت پیدا ہوا ہے ہمیشہ آسان نہین ہے یہ بات بچہ کی نشو ونما سے البتہ معلوم ہوسکتی ہے پوری میعاد کے بچہ کا رنگ گلاب کی پنکھڑی کی طرح ہوتا ہے، لال لال گلنار سا رنگ بال زیادہ ہوتے ہین ناخن کچھہ پورون سے باہر نکلے ہوے آنکھین صاف شفاف تارہ سی پتلیان صاف نہ میل نہ کچیل بچہ خوب چلاتا ہے دودہ خوب پیتا ہے ہاتھہ پاون خوب مارتا ہے، کمزور بچے باوجود پورے دنون کے پیدا ہونیکے اوسقدر جسمانی لحاظ سے صحیح نہین ہوتے جسقدر کہ ایک مضبوط بچہ جو ایک ماہ یا کچھہ اور پہلے پیدا ہوگیا ہو۔

۴۰ ہفتہ یا ۲۸۰ دن کے بعد پیدا ہونے کی جگہہ جو بچے ۲۸ ہفتہ یعنے سات ماہ یا ۱۹۶ دن کے بعد پیدا ہوتے ہین وہ اکثر زندہ رہتے ہین، لیکن ایسے بچے جو ساتوین مہینہ کے آخر یا آٹھوین مہینہ مین پیدا ہوتے ہین تو اونمین زندہ رہنے کی علامتین نہین پائی جاتین مثلاً جلد بہت پتلی اور باریک ہوتی ہے آنکھین چمکتی ہوئی اور شفاف ہوتی ہین سر اعضا کے تناسب سے بہت بڑا ہوتا ہے اور کھوپڑی کی ہڈیان بہت پتلی ہوتی ہین ماں کا دودھ بچہ عموماً ہضم نہین کرسکتا اور اوسکے اعصاب کمزور ہوتے ہین اور اونمین بہت خراش ہوتی ہے

جو بچے ساتوین مہینہ کے قبل پیدا ہوتے ہین اونکے زندہ رہنے کی امید بہت کم ہوتی ہے ، لیکن اوسی کے ساتھہ ایسی مثالین بھی موجود ہین کہ پچیسوین ہفتہ مین بچے پیدا ہوے ہین اور زندہ رہکر اپنی عمر طبعی کو پہونچے ہین اسلئے قبل از وقت ولادت کی صورت مین نا امید ہوکر تنفس وغیرہ جاری کرنیکے اچھے اور معقول طریقون کو کام مین لانے سے باز نہ آنا چاہئے ایسے تو زائیدہ بچون کے رکھہ رکھاؤ مین تین باتون کا خیال ضروری ہے۔

(۱) رات دن گرمی یکسان پہونچانی چاہئے۔

(۲) جہانتک ممکن ہو بہت کم ہلایا ڈولا جاوے۔

(۳) دودہ جلد جلد اور تھوڑی مقدار مین پلایا جاوے قبل از وقت ولادت مین جسوقت بچہ پیدا ہو فوراً اوسکو گرم کپڑے مین لپیٹ دینا چاہئے اور اوپر سے ایک ہلکا گرم کمبل اوڑھا دینا چاہئے جب تک نال مین نبض کی حرکت بند نہ ہوجاوے اوسوقت تک نال کو باندہنا نہ چاہئے لیکن بچہ کو جدا کرنے کے بعد ہی کمل کے نیچے روغن زیتون کی مالش کرکے اور کسی کپڑے مین لپیٹ کر بستر پر لٹا دینا چاہئے اور حرارت قائم رکہنے کے لئے بستر مین گرم بوتل بھی رکھہ دینی چاہئے۔

گرمی پہونچانے کا آلہ جو عامتہً استعمال کیا جاتا ہے وہ آسان نہین ہے لیکن دو غسل کے ٹب کو ملاکر ایک آسان آلہ بنایا جاسکتا ہے ، چھوٹے ٹب مین ہر طرف

روئی بچھا کر بطور پالنے کے بنا دینا چاہئے؛ اور یہ ٹب اسقدر چھوٹا ہو کہ بڑے
ٹب مین آجاے بڑے ٹب کے نیچے ایک لیمپ جلتا ہوا رکھنا چاہئے اور دونون
ٹبون کے درمیان قریب چھ انچ کا فاصلہ رکھا جاوے۔ ان دونون ٹبون کو کمبل سے
ڈہانک دیا جاے اور اندرونی ٹب مین ایک تھرمامیٹر بھی رکھدیا جاے جسکو
سو درجہ تک ہمیشہ رکھنا چاہئے۔ ایسے بچون کو فوراً دودھ پلانا چاہئے کیونکہ اونمین
قوت بہت کم ہوتی ہے اور مثل پورے دنون کے بچون کے اون مین اسقدر
قوت نہین ہوتی کہ ایک یا دو دن کا بھی ضعف برداشت کرسکین اول چوبیس گھنٹہ مین
ہر ڈیڑہ ڈیڑہ گھنٹہ کے بعد آش جو (بارلی واٹر) اور گاے کا دودھ ہم وزن پلانا
چاہئے دوسرے دن دس قطرے انڈے کی سفیدی بھی بارلی واٹر مین پھینٹ کر
اوسوقت تک پلائی جاے جب تک کہ ماں کے دودھ نہ اتر آئے تیسرے دن
بھی یہی غذا دیجاے اور ماں کے دودھ مین نصف قطرہ پانی ملاکر دو دو گھنٹہ
کے بعد دو دو چمچہ پلایا جاے۔ دن مین دو بار بچے کو اوٹھا کر اوسکا بستر صاف
کردینا اور اوڑہا کر جلدی سے روغن زیتون کی مالش کردینا چاہئے۔
ان تدابیر سے بچے کو گرمی پہونچتی رہتی ہے اور چونکہ بچہ کی جلد پتلی ہوتی ہے اسلئے
روغن کو جلد جذب کرلیتی ہے ایسے بچون کو گرمی اور چکنائی کی بہت ضرورت
ہوتی ہے جب بچہ مین دودھ چوس لینے کے آثار معلوم ہون تو چار چار گھنٹے کے
بعد پستان سے دودھ پلانا چاہئے لیکن بارلی واٹر کے دو چمچے درمیان مین

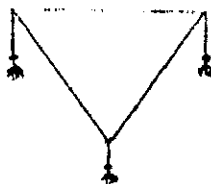
برابر دینی چاہئین ورنہ بعض ایسے بچہ برد اطراف[1] مین مبتلا ہوکر راہی ملک عدم
ہو جاتے ہین، لہذا بچون کی ہوشیاری کے ساتھہ نگہداشت کرنی چاہئے۔
اگر کسی وقت ایسے بچہ کا رنگ نیلا پڑ جاے اور تنفس بند ہو جاے تو
بغیر فلالین یا چادر اُتارے (۱۰۵) درجہ کے گرم پانی سے غسل دینا چاہئے، پھر
پانچ یا دس منٹ کے بعد بچہ کو ٹب سے نکال کر روغن زیتون کو گرم کر کے ملنا چاہئے
اور کپڑے مین پھر لپیٹ دینا چاہئے، ایسے کمزور اور قبل از وقت مولود کر لئے
جزدان کی طرح ایک خوب بڑا غلاف بنایا جاے جس کا پاکٹ قریب دو ثلث کے
سامنے کی طرف ہو اور اوس جزدان کے پاکٹ نما حصہ مین ایک ملائم روئی کا
[illegible] رکھا جاے، بچہ کو فلالین اور سوتی پارچہ مین لپیٹ کر اوس پاکٹ مین لٹا
دیا جاے اور اس طرح رکھکر اپنے گرم پالنے سے مان کے بستر پر یا کسی دوسری
جگہہ لے جانا چاہئے یا بچہ کو خندق مین رکھدینا چاہئے لیکن
کپڑے کا سندوسہ بنا کر اور بچہ کو سید[illegible]
[illegible] منہ کھلا رہے اسطرح بچے [illegible]
اگر ضرورت [illegible] جزدان کے دو[illegible]
دینا چاہئے۔

---
[1] جسم کا ٹھنڈا ہونا۔

پورے دنون کے بچے کا غسل

بچہ کے سوا اٹھنے کے بعد اسکو پہلا غسل دینا چاہئے وہ اس طریقہ سے کہ
دایہ کو انگیٹھی کے قریب اپنی گود مین بچہ کو لے کر بیٹھنا چاہئے ۔ ایک برتن مین
روغن زیتون گرم ہونے کے لئے آگ پر رکھہ دینا چاہئے اور سب سے اول سر اور
بعد اوس کے تمام جسم پر روئی سے تیل لگایا جائے اگر جاڑے کا موسم ہو تو کمل
اڑھا کر تیل لگایا جائے اور ملائم کپڑے سے تیل فوراً جذب کر لیا جائے اوسکے
ساتھہ ایک چکنا مادہ جو جسم پر لپٹا ہوتا ہے صاف ہو جاتا ہے ۔ اگر یہ چکنا مادہ
جمع رہے اور تیل پونچھنے کے ساتھہ نہ چھوٹ سکے تو دوسرے غسل تک چھوڑ
دینے مین کوئی نقصان نہین ہوتا ۔

[illegible] تیل سے مالش ہونی چاہئے تمام اعضا اور جسم کے
[illegible] رکھنا چاہئے ۔ اب بچہ اپنی چھوٹی سی
[illegible] نا نیکے اوس کے پائخانہ کے مقام پر
[illegible] لگا دینا چاہئے ورنہ پہلی اجابت جو
[illegible] آسانی سے صاف
[illegible] تک روزانہ
[illegible] م وزن گرم دودھ

باندھ دین اس ڈوری سے ڈیڑھ انچ کے فاصلہ پر دوسری ڈوری نال پر باندھکر
درمیان کی بندھی ہوئی جگہ سے کاٹین ، اول نال کا خشک ہونا ضروری ہے ، اور
خشک بورک ایسڈ اوس پر روزانہ چھڑکنا چاہئے اگر نال سے خون آتا ہو تو خوب
کس کر ایک نئی ڈوری پہلی ڈوری پر باندھ دیجاوے - بعدازان نال پر ایک صاف
اور جوش دیا ہوا آبخورا ململ کا لپیٹ دیا جاوے اور نال کے چارون طرف روئی لپیٹ کر
اوپر کی طرف موڑ دینا چاہئے بعد اسکے ایک چھ انچہ چوڑی اور ۱۶- انچہ لانبی فلالین کی پٹی نال پر
رکھکر پیٹ کو خوب مضبوط باندھ دینا چاہئے یا پیچھے ٹانک دیجاوے تاکہ ادھر اودھر سرکنے نہ پاوے
لیکن یہ خیال رہے کہ پیٹ پر زیادہ دباؤ نہ پڑے - ہندوستان مین نال پر روئی
اور فلالین باندھنا زیادہ مفید نہین ہے کیونکہ یہان موسم گرم رہتا ہے لیکن نال کے
نزدیک پانی کی تری نہ رہنا چاہئے اسلئے کہ جب تک نال نہ جھڑے اوسکو ٹب مین
غسل نہ دے صرف تیل لگاکر بدن کو پونچھنا کافی ہوگا - بچے کو غسل دینے مین خیال
رکھنا چاہئے کہ نال پر پانی نہ پڑنے پائے اسکے بھیگ جانے سے سڑ جانے اور
اور بدبو پیدا ہونے کا احتمال ہے اگر بالکل خشک رکھی جاوے اور ہوا سے بچائی جاوے
تو چھٹے یا آٹھوین دن خودبخود اینٹھ کر ٹوٹ جاتی ہے پوتڑے باندھنے کا عمدہ طریقہ
یہ ہے کہ روئیندار ملائم تولیہ کا چھوٹا رومال اس صورت کا

بناکر باندہنا چاہئے اور بندون مین ایسی گرہ لگا دینی چاہئے جو ضرورت کے وقت فوراً کھل سکے، یا سیفٹی پن کر دیا جاسے لیکن یہ احتیاط رکھی جاسے کہ دونون ٹانگون کے درمیان رومال کی دبازت زیادہ نہ ہو جاسے ورنہ بچون کے دونون کولھے زیادہ چیچھے کو نکل آئین گے برخلاف اسکے اگر کولھون کے اوپر ہبت کس کر رومال باندہا گیا تو رومال آگے کو ہو جائیگا اور گھٹنون مین لگیگا۔ پہلے ہفتے مین بچہ کے لئے صرف فلالین کی چھوٹی قمیص اور ایک کمبل کی ضرورت ہوتی ہے جسمین بچہ لپیٹ دیا جاسے، پن لگاتے وقت یہ بڑی احتیاط رکھنی چاہئے کہ اوسکی نوک نکلی ہوئی نہ رہے، اسلئے سیفٹی پن کا استعمال ٹھیک ہے۔

غندک کا کپڑا سوا گز لانبا ہوتا ہے اور دوہرا ہوتا ہے بچہ کو اوسپر لٹا کر غندک کر دیجاسے مگر بچہ کا منہ کھلا رہے باقی پاؤن وغیرہ سب لپیٹ دئے جائین اور سیفٹی پن لگا دی جاسے۔

بارش اور جاڑون مین فلالین گرمی مین دھوسے لٹھہ کے تین غندک بنانے چاہئین تاکہ روزانہ صابون سے دہلتے رہین ہمارے ہندوستان مین غندک باندھے جانے کی زیادہ ضرورت نہین یہ ترکیب برفیلے ملکون مین البتہ ضروری ہے۔

ایسا سادہ اور ڈھیلا لباس جو موسم کے لحاظ سے موٹے یا باریک فلالین کا بنایا جاتا ہے، بہت اچھا ہوتا ہے کیونکہ ایسے لباس سے بچہ کو تکلیف نہین ہوتی دوسرے یہ کہ مان بھی آسانی کے ساتھہ اوسکے اندر ہاتھ لیجا کر بچہ کے جسم کی

کیفیت معلوم کرسکتی ہے بچے کے بچھونے پر ایک چھوٹا نھا لچہ بچھا کر دولائی اوڑھا دیجائے اگر سرما کا موسم ہو تو چھوٹا سا لحاف اوڑھا کر چاروں طرف سے دبا دینا چاہئے لیکن مُنہ پر ایک باریک کپڑا ضرور اوڑھانا چاہئے تاکہ بچہ کا چہرہ مکھی مچھر سے محفوظ رہے بچے کا سر اوسطرف رکھنا چاہئے جدھر آنکھوں پر روشنی نہ پڑے، آنکھوں مین سرمہ بھی لگایا جائے لیکن سرمہ خالص اور سادہ بہت باریک پسا ہوا ہونا چاہئے تاکہ آنکھوں سے میل دور ہو جائے ہلکے بورک لوشن Boric lotion سی روزانہ آنکھوں کو صاف کر دینا چاہئے بیلنے اوپر سے پونچھہ دیا جائے تاکہ سرمہ صاف ہو جائے اور جو میل آنکھوں سے نکلا ہے وہ کامل طور پر صاف ہو جائے۔ بورک لوشن نہایت احتیاط سے بنایا جائے، لوشن بنانے کا ظرف نہایت صاف اور چینی کا ہو۔

بچہ کے ملبوسات

تھوڑے دنوں کے بعد نوزائیدہ بچوں کے لئے مختلف قسم کے لباس کی ضرورت ہے[1] ہلکے اونی کپڑوں کو بھاری فلالین اور سوتی پھول بوٹے بنے ہوے کپڑوں پر ترجیح ہے۔

---

[1] ضروری فہرست ملبوسات

کرتہ فلالین ٦	کرتہ سوتی ١٢	صدری فلالین ٦	پائجامہ فلالین یا ریشمی جامہ ٦
پاجامہ سوتی ٦	پاجامہ برائے شب ٦	رومال خرد ٤ درجن	پاتتابہ اونی ٢ درجن
پاتتابہ سوتی ٢ درجن	ٹوپی ٦ عدد	ٹوپ فلالین ٦	

کیفیت معلوم کرسکتی ہے بچے کے بچھونے پر ایک چھوٹا تنہا لچہ بچھا کر دولائی اوڑھا
دیجائے اگر سرما کا موسم ہو تو چھوٹا سا لحاف اوڑھا کر چارون طرف سے دبا دینا چاہئے
لیکن منہہ پر ایک باریک کپڑا ضرور اوڑھانا چاہئے تاکہ بچہ کا چہرہ مکھی مچھر سے محفوظ
رہے بچے کا سر اوسطرف رکھنا چاہئے جدہر آنکھون پر روشنی نہ پڑے۔ آنکھونمین
سرمہ بھی لگایا جائے لیکن سرمہ خالص اور سادہ بہت باریک پسا ہوا ہونا چاہئے
تاکہ آنکھونسے میل دور ہوجائے ہلکے بورک لوشن Boric lotion سے روزانہ آنکھون کو صاف
کردینا چاہئے پہلے اوپر سے پونچھ دیا جائے تاکہ سرمہ صاف ہوجائے اور جو
میل آنکھون سے نکلا ہے وہ کامل طور پر صاف ہوجائے۔ بورک لوشن نہایت
احتیاط سے بنایا جائے، لوشن بنانے کا ظرف نہایت صاف اور چینی کا ہو۔

بچہ کے ملبوسات

تھوڑے دنون کے بعد نوزائیدہ بچون کے لئے مختلف قسم کے
لباس[1] کی ضرورت ہو ہلکے اونی کپڑون کو بھاری فلالین اور سوتی پھول بوٹے بنے ہوے
کپڑون پر ترجیح ہے۔

[1] ضروری فہرست ملبوسات

کرتہ فلالین ۳	کرتہ سوتی ۱۲	صدری فلالین ۶	پائجامہ فلالین یا ریشمی جامہ ۳
پاجامہ سوتی ۶	پاجامہ برائے شب ۶	رومال خرد ۴ درجن	پائتابہ اونی ۲ درجن
پائتابہ سوتی ۲ درجن	ٹوپی ۲ عدد	ٹوپ فلالین ۶	

ان سے جلد کو گرمی پہونچتی ہے اور آزادی کے ساتھ بوجہ سبک ہونے کے ہاتھ پاؤن چلا سکتے ہین جو اونکی ایک قسم کی ورزش ہے۔

ہندوستان مین اکثر بچے پھوڑے پھنسی مین مبتلا رہتے ہین اور ہر وقت حرارت رہتی ہے وجہ یہ ہے کہ ناموزون اور غیر مناسب لباس پہنائے جاتے ہین بعض لوگ انگریزی فیشن کی تقلید مین گردن پر بہت دبیز چنٹین کر دیتے ہین کرتہ تنگ اور چسپت ہوتا ہی جسکی وجہ سے پھیپھڑون کو اچھی طرح پھیلنے کا موقع نہین ملتا۔

دن مین پہننے کو جامے خوبصورت رنگ کے وائلا Viola یا باریک ریشمی کپڑون کے ہونے چاہئین رات مین پہننے کا لباس بھی ادنی ہونا چاہئے اور اگر موسم بہت گرم ہو تو بلا آستین کی اونی قمیص پر ہلکے پارچہ کا جامۂ شب مین استعمال کرنا چاہئے جاڑے کے موسم مین روئین دار ملائم تولیہ کے اوپر فلالین کا چوکور مربع رومال اوپر سے لپیٹ دیا جاوے اوسکو دوہرا اور ۱۸ - انچ مربع ہونا چاہئے،

ہماری معاشرت ضرورت اور حالت کے لحاظ سے ہندوستانی کپڑے ہی موزون ہین لیکن یہ خیال سب سے مقدم رکھنا چاہئے کہ لباس ایسا ہو جو سردی اور گرمی کی تکلیف سے بچاوے اور اعضا کو آزاد رکھے۔ ہمارے یہان اکثر لباس تنگ ہوتا ہے جس سے بچون کی نشو نما پر برا اثر پڑتا ہے پاجامہ بچون کے لئے جیسا کہ بنایا جاتا ہے نہایت موزون ہے پائینچے تنگ نہ رکھے جائین اور کمربند ڈھیلا باندھا جاوے بعض لوگ اسقدر کس کر باندھتے ہین کہ کمر پر نشان پڑ جاتے ہین۔

کرتا بھی ڈھیلا رہنا چاہئے خصوصاً گریبان اتنا ڈھیلا ہو کہ آسانی سے پہنا جا سکے یہ نہین کہ پہنانے اور اُتارتے وقت بچہ روتا اور چلاتا رہے پائجامہ مین رومالی جسکو اکثر لوگ آب و ست کی دقت کے سبب سے نہین لگاتے ضرور ہونی چاہئے بعض والدین ٹھپّے دار بہاری بھاری کام کی وزنی اور تنگ ٹوپیان پہناتے ہین جسکی وجہ سے پیشانی پر نشان پڑ جاتا ہے یہ بہت مضر ہین اور سر کو نقصان پہونچاتی ہین۔

موسم سرما مین بچون کو موزہ ضرور پہنانا چاہئے ان کو بغیر موزون کے رکھنا نہایت مضر ہے جب بیرون چلے تو جوتہ پہنانا بھی ضروری ہے لیکن دونون چیزین ڈھیلی ہون۔

پوتڑے پھلیا اور نہا پچے ایسے کپڑے کے ہون جو پاخانہ پیشاب کو جذب کر سکین اور بچون کے بدن کو گرم رکھین۔

جب مکان سے باہر جائین تو گرمی ہو یا سردی جوتہ کی تاکید رہے ننگے پاؤن نہ رہنے دین، ابتدائی دو تین ہفتہ تک دودھ پینے کے بعد پیشاب کرنے کے لئے اوٹھانا چاہئے اور روزانہ صبح و شام آہستہ آہستہ پیٹ مل دیا جاوے یا صابون کی پتلی گاؤدم ٹکیا بنا کر امعاء کے مخرج مین رکھدی جایا کرے لیکن شافہ کی عادت ٹھیک نہین ہے شہد کنکنا پانی یا شکر کا شربت نیم گرم پلانا کافی ہوتا ہے یا تھوڑا سا کیسٹر آئل چٹا دیا جاوے یا عرق بادیان مین شہد چٹا دیا جاوے۔ املتاس کی گھٹی جو رائج ہے کبھی کبھی بہت نقصان کرتی ہے۔ شیر خشت وغیرہ سے بھی پیچ ہو جاتا ہے۔

بچہ کے کھٹولے کا گدا گھوڑے کے بالون یا حشیش (تنکون) کا ہونا چاہئے اوسپر موم جامہ بچھا رہے بچہ کو علحدہ سلانا چاہئے کھٹولہ کمرے کے ایک جانب ایسے موقع سے بچھانا چاہئے کہ بچہ کو سرد ہوا نہ لگے اور نہ وہان صبح سے دھوپ آتی ہو۔ دھوپ سے یون تو اسوقت فائدہ رہتا ہے مگر آفتاب کی تیز کرنون سے بچہ کے آرام مین خلل پڑتا ہے اور نیز آنکھون کو نقصان پہونچتا ہے جس جانب سے ہوا کے جھونکے زائد آتے ہون اودھر ایک پردہ ڈالدینا چاہئے لیکن اوسکے ساتھ ضروری ہو کہ آمد ورفت کا انتظام رہے۔ بارش کے موسم مین باہر کی جانب کی کھڑکیان بند کردینی چاہئیں اور جن اضلاع مین شب کو پنکھے کی ضرورت ہوتی ہے وہان پنکھا آہستہ آہستہ جھلا جاوے تاکہ ہوا زیادہ سرد نہ ہونے پاوے۔

اجابت

نوزائیدہ بچون کی پہلی اجابت مین سبزی مائل سیاہ رنگ کا لسدار مادہ خارج ہوتا ہے جسکو ولادت کے بارہ گھنٹے کے اندر خارج ہونا چاہئے۔ اگر ولادت کے وقت یہ مادہ کچھہ خارج ہوگیا ہے تو یقیناً کچھہ نہ کچھہ توقف سے اجابت بھی ہوگی ایسے بچون کو جو قبل از وقت پیدا ہوتے ہین اکثر دو دو تین تین دن کے بعد اجابت ہوتی ہے ایسی حالت مین کیسٹر آئل Castor Oil روغن بید انجیر مفید ہوتا ہے۔ ابتدائی تین دن کے اندر ایک دن اور ایک رات مین تین یا چار مرتبہ اجابت ہوتی ہے چوتھے دن سے اجابت کا رنگ زرد ہونا شروع

ہوجاتا ہے اور شل پہلی رائی سے کے ہوتا ہے نہ اوسمین بو ہوتی ہے نہ سختی۔ نوزائیدہ بچون کے پہلی مرتبہ جو مادہ خارج ہوتا ہے وہ ان کے لئے بہت مفید اور صحت بخش ہوتا ہے، اسلئے ولادت کے تین روز کے اندر ہرگز ہرگز کیسٹر آئل بچہ کو پلانا نہ چاہئے اسکے خارج ہونے پر بچہ کو جھوٹی بھوک لگیگی، اور شہد یا کسی دوسری غیر مناسب غذا کو پلاکر بچہ کی تسکین کرنی ہوگی، اگر چوبیس گھنٹہ کے اندر اندر مادہ خارج نہ ہو تو دھلے ہوے صاف کپڑے کی بتی بنائی جاے اور اوسکو گرم پانی مین غوطہ دیکر اطمینان کرلیا جاے اور اوسکا شافہ کیا جاے یعنے صابون اور انڈے کی سفیدی اور تھوڑا پسا ہوا نمک ملاکر بتی پر لگایا جاے۔ اگر تندرست بچے روئین توکنکنا پانی پلا دینے سے خاموش ہو جاتے ہین لہذا ایک بوتل مقطر پانی یا عرق سولف یا اینٹ ایسڈ واٹر Antacid water[1] پاس رکھنا چاہئے اور جب بچے روئے تو ایک یا دو چمچہ پلا دینا چاہئے جسقدر زیادہ گرم ملک ہوگا اوسیقدر زیادہ پانی کی حاجت ہوگی زیادہ پانی پلانے سے بچون کو قبض نہین ہوتا اور اسہال مین بھی بہت مفید ہوتا ہے اور بچون کی قوت بھی گھٹنے نہین پاتی۔

بعض بچون کی اجابت پر موسمی ٹمپریچر کے گھٹنے بڑھنے کا اثر بہت ہوتا ہے موسم جب یکایک گرم سے ٹھنڈا یا خشک سے نم ہوجاتا ہے تو بچون کو سبز رنگ کا دست آتا ہے، اور ہندوستان جیسے ملک مین ماؤن کو لازم ہے کہ موسمی تغیر

---

[1] دافع ترشی ۱۲

وتبدل کے اثرات سے غفلت نہ کیا کریں حالت قبض مین تھوڑی تالو آجانا ذرہ بھی اندیشہ
نہ کرنا چاہئے - برخلاف اسکے اگر اجابت تھوڑی ہو اور اوس مین آنون زیادہ
آجاوے تو بلاشبہ اندیشہ ناک ہے ، جو پیچش کی ابتدائی علامت ہوتی ہے
جب اجابت مٹی کے رنگ کی ہو اور پانی کی طرح پتلی او متعفن ہو تو بدہضمی کی علامت ہو

پیشاب

بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو عموماً اوسکا مثانہ پیشاب سے بھرا ہوتا ہے اور
پیدا ہونے کے چند گھنٹے بعد بچہ پیشاب کرتا ہے -

ہر نوزائیدہ بچہ کو ہوشیاری او خیال سے دیکھ لینا چاہئے کہ اوسکو
پیشاب آسانی سے ہوتا ہے یا نہیں . اور اگر غلاف آسانی کے ساتھ پیشاب
ہونے مین مانع ہے تو اوسکو ڈھیلا کردینا چاہئے غلاف کے ڈھیلا کرنیکے لئے
دوسرا یا تیسرا ہفتہ مناسب ہوتا ہے

اگر مثانہ پھولا ہوا رہا اور پیشاب نہ خارج ہوا ہو تو بے چینی اور درد کے علامات
بچہ ظاہر کرنا شروع کریگا ایسی حالت مین گرم پانی مین اسفنج یا کپڑا بھگو کر پیٹ او مثانہ پر
رکھنا چاہئے اور اگر تکلیف زیادہ ہو اور پیشاب اس سے بھی نہ اترے تو بچہ کو گرم
غسل دینا چاہئے اس سے بچہ بیشتر ٹب ہی مین پیشاب کر دیتا ہے لیکن وہاں تو
اگر اس سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو بلا کر کتھیٹر کے ذریعہ سے پیشاب کرا دینا چاہئے -

(۱) کتھیٹر

(۱) ایک آلہ ہے بشکل کہ نلی سلائی کے ۱۲

یا جو اور تدبیر ڈاکٹر بتاے اوسپر عمل کرنا چاہئے۔

بچہ کی جلد

نوزائیدہ بچون کی جلد بہت پتلی اور ملائم ہوتی ہے اور رنگ گہرا سرخ ہوتا ہے یہ رنگ جلد ہلکا ہوکر گلابی ہوجاتا ہے ابعضون کا رنگ زرد مائل بسرخی ہوتا ہے اور جلد پر باریک ملائم روئین ہوتے ہین جو جلد جہڑ جاتے ہین۔

قبل از وقت مولود کی جلد کا رنگ سرخ ہوتا ہے تندرست بچون کی پلکون اور دوسری جگہہ پر چہوٹے چہوٹے داغ ہوتے ہین لیکن رفتہ رفتہ خود بخود غائب ہوجاتے ہین، جلد کے نیچے چہوٹے چہوٹے سرخ دھبے خون کی شرائین کی پہٹ جانیسے نمودار ہوجاتے ہین وہ بہی عارضی ہوتے ہین انکا کچہہ خیال نکرنا چاہئے اگر بڑے ہون اور نمایان ہون تو بعد چند نشتر لگانے سے زائل ہوجاتے ہین۔

بہت سے نوزائیدہ بچون کی جلد بہت خشک جہری دار اور چہونے مین سخت ہوتی ہے اور یہ علامت غذا کی خرابی کی ہوتی ہے۔

ایسے بچون کو کسی حالت مین پانی سے غسل ہرگز نہ دینا چاہئے بلکہ جلد کو دودہ سے صاف کرنا چاہئے اور روزانہ روغن زیتون خوب بدن مین ملنا چاہئے یہانتک کہ مثل تندرست بچون کے جلد معلوم ہونے لگے اور اونگلیون سے چہونے مین ملائم اور چکنی معلوم ہو۔

بعض بچون کے سر پر اوسی پیدا ہوجاتی ہے۔ یہ ایک قسم کی خشک شدہ رطوبت

ہوتی ہے جو غیر صحیح جلد سے خارج ہو کر خشک ہو جاتی ہے روغن زیتون یا روغن بادام سے پر خوب دبانے اور بورکس اور گلیسرین کی اچھی طرح مالش کرنے سے پھر نہین پیدا ہوتی۔

کثیف مکانات مین رہنے اور نہ صحت جراثیم کے جلد مین داخل ہو جانے سے بچون کے سر پر اکثر (تہہ) جم جاتی ہے اسی کی پوٹلس ۲۴ گھنٹہ تک لگائی جائے اور تمام سر پر اچھی طرح روغن زیتون چپڑ دیا جائے اور تیل مین کپڑا ایک ہوشیاری کے ساتھہ بٹا اور کھرنڈ کو نکال لیا جائے اگر چھالے بن جائین تو باریک کپڑے کی ٹوپی پر گندھک کا مرہم پھیلا کر سر پر لگانا چاہئے اور روزانہ بدلنا چاہئے اگر نوزائیدہ بچہ کمزور اور دبلا پیدا ہوا ہے اور اوسکا رنگ مائل بہ زردی ہے اور اوسکی ہتھیلیون اور تلوون پر دہبے ہین تو یہ حالت اندیشہ ناک ہے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے کبھی کبھی یہ سرخ دہبے منہہ اور پائخانہ کے مقام پر کئی دن اور کئی ہفتون کے بعد نمودار ہوتے ہین ان کا توقف سے ظاہر ہونا خالی از خطرہ نہین ہوتا اگر بچے کی جان بچانی ہو تو فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے

ایک اصولی اور اخلاقی احتیاط

ہندوستان مین یہ ایک عام رسم ہے کہ بچہ کی پیدائش کے وقت اکثر

اوراقربا کو بلایا جاتا ہے اور یہ رسم ایسی ہوگئی ہے کہ اگر اوسوقت اونکو
نہ بلایا جاے تو وہ بہت بُرا مانتے ہین ۔ اور اس رسم کی بنیاد یہ معلوم
ہوتی ہے کہ زچگی کے وقت چونکہ عموماً مدد کی ضرورت ہوتی ہی اسلیے عزیزون کو
بلالیا جاتا ہی اور یہی سبب ہے کہ اُسوقت کے نہ بلانے کی شکایت اسطرح کی جاتی ہے
کہ جب ہمکو تکلیف کے وقت نہ بُلایا تو اب ہمین تقریب مین آنے کی کیا ضرورت ہے
دراصل یہ رسم اور یہ شکایت بالکل بجا ہی اپنے قریب کے عزیزون کو ضرور
بلانا چاہیے کیونکہ وہ وقت حقیقتاً تشویش ، امید وبیم اور تکلیف کا
ہوتا ہے اور اُنکے ہونے سے بہت کچھ تسکین اور سہارا مل جاتا ہے، لیکن
آنیوالیون کو اتنی تمیز ہونی چاہیے کہ بلاضرورت زچہ کے کمرہ مین نہ جائین شور وغل
اور ازدحام نہ کرین وہان صرف قابلہ اور ایک دو ایسی عورتین ہون کہ جن سے زچہ بے تکلف ہو
مین یہ بات ڈاکٹرون کے مشورہ سے لکھتی ہون کہ دس روز تک زچہ کے نزدیک مجمع
نہ ہونے دینا چاہیئے اور ہر قسم کی کامل احتیاط ہونی چاہیے اوسکے استعمال کی تمام چیزین
صاف اور ڈس انفکٹ ہوتی ہین مستورات کے زیادہ مجمع سے اندیشہ رہتا ہی کہ مضر جرثیم
اوس کمرہ مین داخل نہو جائین پھر اوسکو آرام دینا بھی ضروری ہی۔ اوسکو زچگی کی
حالت سے اسکے بعد سکون اور راحت اور خاموشی کی ضرورت ہی ہان جو لوگ گھر کے ہون اور کام
کرنے اور مدد دینے کے قابل ہین جیسے ساس، نند، دیورانی، جیٹھانی، مان، بہن، تائی، دادی،
چچی، پھپھی، بہت ہی قریب کے عزیز اگر جائین آئین تو مضائقہ نہین کیونکہ وہ دردمندی کیساتھ

مد دینگی لیکن وہ بھی جس کام کو جائین فوراً کر کے باہر چلی آئین اور خود بھی صفائی کا پورا لحاظ رکھین
کمرہ مین صرف ایک یا دو عورتین زچہ کے نزدیک خاموشی کے ساتھ بیٹھ سکتی ہین یہ وہ باتین ہین
جو اگرچہ خفیف معلوم ہوتی ہین لیکن زچہ اور بچہ کی آیندہ تندرستی پر بہت بڑا اثر ڈالتی ہین۔
عام طور پر یہ بھی ایک رسم سی ہوگئی ہو کہ ولادت کے بعد عورتین بیمار کیہاد کیلیے آتی ہین
روزانہ اژدحام ہوتا ہو اور اُسپر آنیوالیون کا اصرار یہ ہوتا ہو کہ زچہ اور بچہ کو دیکھین بچہ کا
تو ایک بات ہو کہ ہمارا ایک نیا مہمان آیا ہو اُسکے دیکھنے کا اشتیاق ہو وہ ایک نعمت ہو
جو خدا نے عطا کی ہو خوشی سے اور فرط خوشی سے اُسکے دیکھنے کو جی چاہتا ہو لیکن زچہ کے
دیکھنے کا اصرار سمجھہ مین نہین آتا یہ تو وہی زچہ ہو کہ جسکو ہزار مرتبہ دیکھا ہے ،
پھر جب اُسکے پاس جاتی ہین تو گھنٹون بیٹھ کر ادہر اُدہر کی باتین کرنا چاہتی
ہین اور جو بچے ہمراہ ہین وہ علیحدہ شور وغل سے پریشان کرتے ہین اور غریب زچہ
لحاظ کے مارے کچھہ نہین کہتی مگر دل ہی دل مین کڑہتی ہی، جس گھر مین یہ
مسرت ہو وہ اگر غریب گھر ہو تو خواہ گھر والے منہ سے کچھہ نہ کہین لیکن اونکو مہمانداری
کی تکلیف ہوتی ہو اسلیے اگر ایسے موقعہ پر ان تمام باتون کا لحاظ رکھا جائے
تو خود اُسی عزیز کو آرام ملیگا جسکی محبت سے اُسکے گھر جاتے ہین، سمجھدار اور
پڑھی لکھی عورتون کو اپنا یہ فرض سمجھنا چاہیے کہ وہ ایسی رسمون مین جو تکلیف کا
باعث ہین اصلاحین کرین ،

باب دوم

بچے کی غذا

قدرتی رضاعت　　　　دودھ چھڑانا

قدرتی رضاعت

قدرتی رضاعت مین سب سے پہلے ماں کی احتیاط و پرہیز کی ضرورت ہے اوسکو تازہ زود ہضم اور سادہ غذا خواہ گوشت ہو یا ترکاری یا موسمی پھل اعتدال کے ساتھہ کہانا چاہئے زیادہ گوشت اور وہ بھی بغیر ترکاری کا، گرم شوربہ پرتکلف غذا، کبابر، سلاو، بغیر پکی ترکاریان، دال، اور ہر قسم کی غذا جو دیر مین آتی ہے، اور تیز چاے، کافی، اور شراب وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہئے

یہ بات پہلے بیان کردی گئی ہے کہ نوزائیدہ بچہ کو ابتدائی دو دن تک بہت تھوڑی غذا کی حاجت ہوتی ہے اور یہ تھوڑی غذا ماں کے پستان سے جو پہلا دودہ اُترتا ہے بچہ کو پہونچتی ہے اور یہ غذا کیا بلحاظ بچہ کے ہاضمہ کے اور کیا بلحاظ اوسکی ضرورت کے بہترین غذا ہوتی ہے، یہ امر تسلیم شدہ ہے کہ بچے کی اوائل عمری اور خصوصاً پہلا سال نہایت ہی توجہ کا مستحق ہے، پیدا ہوتے ہی بچہ کے پھیپھڑے بلا تکلف ایک نیا اور ضروری فعل کرتے ہین،

لیکن ہاضمہ دو سال کی عمر تک اونکی زندگی کا معمولی فعل نہین ہوتا دودہ ہضم
کرنے کے بعد بھی روٹی کہانے کے وقت تک کا زمانہ بچے کے واسطے
مصیبت کا زمانہ ہوتا ہے۔ لیکن بچہ اس حد پر پہونچکر زندگی کا ایک مستقل
درجہ اختیار کرلیتا ہے اور گو اوسکی آیندہ نشوونما توجہ کی محتاج ہے لیکن جان کا خوف
نہین رہتا۔ اس حد پر پہونچنے سے پہلے بچہ کو بڑی بڑی مشکلات کا سامنا
کرنا ہوتا ہے، سال اول کے بعد بچہ کی زندگی مین ہر ماہ کا اضافہ موت کے
خطرات کو کم کرتا رہتا ہے، اس کتاب کی غایت صرف یہ ہے کہ اس امر کو
واضح کرے کہ بچون کی پرورش مین محض معمولی احتیاط کی ضرورت ہے۔
حتی الامکان ماں ہی بچہ کو دودہ پلاے کیونکہ یہ طریقہ سیکڑون خطرات
اور تکالیف سے نجات کا باعث ہوتا ہے اور فطری خوراک کا معاوضہ بڑی سے
بڑی احتیاط سے بھی پورا نہین ہوسکتا، علاوہ اس غذا اور جوش دیے ہوے
سادہ پانی کے دوسری کوئی چیز بچہ کے منہ یا شکم مین نہ پہونچائی جاے، نہ کوئی
شربت نہ مرکبات، نہ روغن (یعنے چکنائی وغیرہ) نہ کھٹائی اور نہ کوئی دوا دیجاے
خلاصہ یہ کہ کوئی چیز بلا ڈاکٹر کے حکم کے کبھی نہ دیجاے، ولادت کے بعد اول
۲۴ گھنٹہ مین تین مرتبہ چند قطرے دودہ کے اوسکے پیٹ مین جو جاتے ہین
وہ نہ صرف غذا کا کام دیتے ہین بلکہ تلیین کا اثر کرکے آنتون کو صاف کردیتے ہین
لیکن اگر کسی وجہ سے ماں کا دودہ نہ دیا جاے تو بچہ کو تھوڑا کیسٹر آئل Castor oil دیدینا چاہئے

جو صرف اونگلی سے تالو پر منہ کے اندر لگا دینا کافی ہے ۔
شب مین بچہ کو دس بجے سے پانچ بجے صبح تک سونا چاہئے اگر اس کی
عادت ابتدا ہی سے ڈالی جاے اور اس درمیان مین چھاتی سے نہ لگایا جاے
تو آیندہ چل کر مان بہت سی تکلیفون سے بچ جائیگی، ممکن ہے کہ ابتداءً عادت
ڈالنے مین کچھ تکلیف ہو اور بچہ رات کو جاگ اوٹھے اور رونا شروع کرے ایسی
صورت مین ایک چمچہ کنکنا پانی پلا دینے اور نیچے کا رومال بدل دینے یا دوسری
کروٹ سلا دینے سے بچہ پھر سو جاتا ہے لیکن یہ عادت ٹالنا مشکل ہے تاہم
جب تک بچہ روے نہین شب مین اوٹھا کر دودہ نہ دینا چاہئے اگر بچہ جلد جلد
اوٹھے تو اوسکو پانی یا دل واٹر یا اوراسی طرح حسب مزاج وضرورت
عرق وغیرہ دیکر یا بہلا کر رکہنا چاہئے چار گھنٹہ سے کم مین دودہ دینا بچہ کی
تندرستی کو خراب کرتا ہے ، اسلئے دس بجے پھر چار گھنٹہ بعد ۲ بجے پھر
چہار گھنٹہ بعد ۶ بجے دودہ دینا چاہئے اس سے زیادہ شب کو نہ دیا جاے
جسقدر بچہ اوقات معینہ کے ساتھہ دودہ پینے کا عادی ہو جاے اوسیقدر
اچھا ہوتا ہے لیکن دودہ یا غذا کی مقدار ہر بچہ کے لئے یکسان نہین ہوتی شلاً
ایک تندرست اور مضبوط بچہ زیادہ دودہ پئیگا اور زیادہ عرصہ کے لئے
فارغ ہو جاے گا ۔ بمقابلہ ایک کمزور بچے کے جو کم دودہ پئیگا کیونکہ اوسمین کم
دودہ ہضم کرنے کی طاقت ہے ۔ دن مین بچے دو دو گھنٹہ کے بعد آسانی سے دودہ

پینے کے عادی ہو جاتے ہین ابتدائی مرتبہ صبح ۶ بجے اور آخری مرتبہ شب مین ۱۰ بجے پلانا چاہیئے اور شب کی دو باریان چھوڑ دینی چاہیئین اور بچہ جب تین ماہ کا ہوجاے تو تین تین گھنٹہ کے بعد دودہ پلانا چاہیئے چوتھے مہینہ مین اکثر بچے صرف پانچ ہی بار دودہ پلانے سے مطمئن رہتے ہین بچون کو شب مین آٹھ گھنٹہ سونا چاہیئے پانچوین مہینہ کے بعد تندرست بچہ کو دن مین چار مرتبہ دودہ پلانا کافی ہوتا ہے۔

اگر کوئی بچہ پندرہ بیس منٹ مین دودہ سے سیر ہو جاے اور اوسکے بعد بہت جلد اوسکو اشتہا نہ معلوم ہو اور پینے کی حالت مین بے چین ہو کر نہ روے اور اجابت بھی باقاعدہ ہو تو اس سے سمجھ لینا چاہیئے کہ مان کے دودھ کی حالت اور مقدار قابل اطمینان ہے۔

دودہ پلانے کے بعد بچون کو سلا دینا چاہیئے لیکن بعض عورتون کا قاعدہ ہے کہ وہ دودھ پلانے کے بعد بچون سے کھیلتی ہین اور بعد ازان گہوارہ مین ہلا کر سلاتی ہین اسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دودہ اچھی طرح ہضم نہین ہوتا اور معدہ مین خراش پیدا ہو جاتی ہے اگر مائین اپنے بچون کو ان تکالیف سے محفوظ رکھنا چاہتی ہین تو اوقات معینہ کے خلاف دودہ نہ پلائین اور نہ رونے پر چپ کرنے کے لئے دودہ دین باقاعدہ پرورش کی اہمیت ہمیشہ پیش نظر رکھنی چاہیئے مان اور بچہ دونون کی فائدہ کے لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ پابندی اوقات کی عادت ڈالی جاے ، اگر بچہ کو ابتدا سے پابندی اوقات کا عادی کیا جاے تو اوس زحمت سے جو کمسن مان کو اکثر

ایام رضاعت مین اوٹھانا پڑتی ہے اور جس کا اوسکے جسمانی
اور اعصابی قوت پر زیادہ اثر پڑتا ہے محفوظ رہ سکتی ہے یا اوس
زحمت مین کمی ہوسکتی ہے۔

بعض اوقات بچے ہضم مین فتور ہونے اور ریاح کا غلبہ ہونے کی وجہ سے بھی
رویا کرتے ہین جسقدر زیادہ اور جلد جلد بچہ کو دودھ پلایا جاتا ہے اوسی قدر اوسکے شکم مین
زیادہ درد ہوتا ہے اور ہاضمہ مین فتور آجاتا ہے اور آخرکار متلی ہوتی ہے اور دست
آنے لگتے ہین بچے تو درکنار اگر زیادہ عمر والے بھی خلاف اوقات غذا کہاتے رہین تو
اس قسم کی تکالیف مین مبتلا ہوجاتے ہین، بعض بچون کو شروع مین دودھ ہضم
نہین ہوتا اور بلا کسی خاص وجہ کے رویا کرتے ہین لیکن دودھ اگر پابندی سے
پلایا جاوے تو بعد چندے ہاضمہ درست ہوجاتا ہے اور شکایت رفع ہوجاتی ہے، دودھ
پلانے کے قبل یہ احتیاط بھی رکھنی چاہئے کہ جب دودھ پلایا جاوے تو پہلے پستان کے
سرے کو گرم پانی یا بورک لوشن Boric lotion سے دہولیا جاوے اور جب دودھ پی چکے تو بچہ کا
منہ ایک صاف اور ملائم کپڑے سے جو سفید اور بغیر کلف کا ہو خوب پونچھ دیا جاوے
تاکہ دودھ کا کوئی اثر باقی نہ رہے اور اگر پلانے کے قبل بھی یہ عمل کیا جاوے تو بہت
اچھا ہے دودھ پینے کے بعد اگر بچہ کو قے ہوجاوے تو سمجھنا چاہئے کہ دودھ مین
چربی کا جز زیادہ ہے ایسی حالت مین قبل دودھ پلانے کے ایک چمچہ مقطر پانی
یا لائم واٹر Lime water کا پلانا چاہئے تاکہ دودھ مین حل ہوکر ہضم مین مدد دے اگر ہر مرتبہ

دودہ پلانے کے بعد بچہ کو ہاتھ کے سہارے کچھ عرصہ تک بٹھایا جاے تو ریاح
خارج ہوجاتے ہین اور نفخ شکم کی تکلیف کا اندیشہ نہین رہتا۔ گھنڈیون کے
پاس پستان مین جمع شدہ دودہ سے بھی بعض مرتبہ بچہ کو متلی ہوجاتی ہے
اس صورت مین پلانے کے قبل دباکر یا آلہ شیرکش کے ذریعہ سے اوس
جمع شدہ دودہ کو قریباً دو چمچہ بھر نکالدینا چاہئے۔ اگر بچہ کی پیدائش
سے چند ہفتے قبل ہی سے پستان او کلون یا اوسس کی
Eau de cologne or spirit lotions
کے پانی سے دھوئی جایا کرے تو اوس کے پکنے کا اندیشہ نہین رہتا
اسطرح بورک لوشن Boric lotion سے بھی دہونا مفید ہے
زمانہ رضاعت مین ایام شروع ہوجانے سے مان کا دودہ بچہ کو ناموافق
ہوتا ہے لیکن بچہ کو غذا کی ضرورت ہے اسلیے مناسب یہ ہے کہ گا
کے دودہ مین ہموزن پانی ملاکر بچہ کو پلایا جاے اور اس عرصہ مین
دودہ کش شیشی سے مان اپنا دودہ نکالتی رہے تاکہ خشک نہوجاے
جب ایام سے فراغت ہوجاے تو پھر اپنا دودہ پلانا شروع کرے۔
لیکن زمانہ ایام مین بھی اگر کم مقدار مین دودہ پلاتی رہے یعنی اگر
دن مین آٹھ مرتبہ دیتی تھی تو ان دنون مین چار مرتبہ پلاے ایسی صورت مین پھر
دودہ کھینچنے والی شیشی کی ضرورت نہوگی البتہ اگر بچہ کو کسی وجہ سے نقصان پہونچتا ہوا معلوم

ہو تو بالکل بند کر دیا جائے اور بعد فراغت ایام پلایا جائے گائے کے دودھ پلانے مین دودھ کی احتیاط اور شیشی کی صفائی کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہئے۔ ٹھنڈا یا بچاہوا دودھ ہرگز نہ دیا جائے ہر دفعہ تازہ دودھ بنا کر دینا چاہئے۔

شمار و اعداد سے صاف ثابت ہوگیا ہے کہ بمقابلہ مصنوعی رضاعت کے قدرتی رضاعت بچون کے لئے زیادہ مفید ہوتی ہے اور اس کا اثر بچون کی نشو و نما اور عام تندرستی پر بہت اچھا پڑتا ہے، اسلئے نحیف الجثہ اور نازک ماؤن کو بھی اگر پورے طور پر نہین تو تین چار مہینے تک کچھہ نہ کچھہ دودھ پلانے کی کوشش ضرور کرنی چاہئے اور اگر دودھ کافی مقدار مین نہ ہوتا ہو تو شیشی سے بھی دودھ پلاتی ہین لیکن ایسا کبھی نہ کرین کہ ایک ہی وقت مین اپنا دودھ پلاتے پلاتے شیشی کا دودھ پلانے لگین۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ مان کو دودھ پلاتے ہوے پندرہ بیس منٹ بھی نہین گزرتے کہ دادی نانی کی پکار شروع ہو جاتی ہے کہ بچہ کا پیٹ نہین بھرتا شیشی کا دودھ پلایا جائے اور مان اس جاہلانہ حکم کی تعمیل کے لئے مجبور ہو جاتی ہے اول تو دودھ کی کمی اور زیادتی کو مان ہی خوب سمجھہ سکتی ہے جو اپنا خون پلاتی ہے انا۔ ددا۔ نانی۔ دادی کو کیا معلوم دوسرے اوپر تلے انسان اور جانور کے دودھ دینے سے سخت نقصان کا احتمال رہتا ہے۔

دونون قسم کے دودھ پلانے مین کم از کم دو گھنٹہ کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے۔ مانا کہ مان کا دودھ کم ہے لیکن چار گھنٹے کے وقفہ مین بخوبی اوتر آتا ہے۔ اگر اسمین بھی کمی

دیکھی جاوے تو چھہ گھنٹہ مین ماں کا دودہ دیا جاے اگر دو مرتبہ مصنوعی، اور ایک مرتبہ
ماں کا ہو تو یہی وقفہ کافی ہوگا لیکن یہ خیال رکھنا چاہئیے کہ ماں جسقدر دیر مین دودہ پلائیگی
اسیقدر دودہ کی پیدائش کم ہوگی ،، اسلئے ماں کے دودہ پلانے مین سہ گھنٹے سے
زیادہ وقفہ نہونا چاہئے ،، ایسی صورت مین جب کہ ماں خود یہ خیال کرے کہ میرے
دودہ سے سہ گھنٹے کے بعد بھی بچے کا پیٹ نہین بھرتا تو اسکو اپنا دودہ بالکل
چھڑا دینا چاہئے اون نو عمر لڑکیون کا جو تیرہ یا چودہ سال کی عمر مین ماں بن
جاتی ہین پہلوٹی کے بچے کو دودہ نہ پلانا ہی مناسب ہے کیونکہ وہ خود پوری طور پر
ماں بننے کے لایق نہین ہوتین اونکے اعضا مین کمزوری ہوتی ہے ، اور دودہ
کثرت سے ہوتا ہے جس مین پلانے سے اور بھی زیادتی ہوجاتی ہے ان کے
سرے پورے طور پر نکلے ہوے نہین ہوتے اور کم عمری کی وجہ سے ایسے
کامون مین فطری طور پر الکساہٹ ہوتی ہے اسلئے سردن کے پھٹنے کا اور کمزوری
رہنے کا اندیشہ ہوتا ہے جو سخت خطرناک ہے جو مائین چاہتی ہین کہ ایک
سال تک بچون کی پرورش اپنے دودہ سے کرین اور دودہ بھی خوب ہو تو اونکو لازم
ہے کہ چار پانچ مہینے تک گھر سے باہر نہ جائین بلکہ آرام کیا کرین اور ہر قسم کی
محنت اور سخت ورزش سے پرہیز رکھین -

بہت سی عورتین چار مہینے کے بعد دودہ پلانے سے معذور ہو جاتی ہین بلاشبہ
اونکی معذوری کا بہت بڑا سبب ورزش اور محنت ہے

تکان، گرمی یا پریشانی اور اضطرابی حالت مین دودہ پلانے سے بچہ چڑچڑا ہو جاتا ہے اور اوسکے مزاج مین ضد پیدا ہو جاتی ہے بعض اوقات صرف اسی باعث سے بخار ہو جاتا ہے جو مہلک ثابت ہوتا ہے۔

مین نے کسی اخبار مین دیکہا تہا کہ ایک عورت جو اپنے بچہ کو دودہ پلاتی تھی اسکا شوہر پردلیس مین تہا ناگاہ تار آیا کہ اوسکا یکایک انتقال ہو گیا عورت کو شوہر کی موت اور اپنی بے وارثی کا سخت صدمہ ہوا اس صدمہ کے باعث وہ رونے پیٹنے لگی اور اسی حالت مین بچہ کو بہی دودہ پلایا اوس بچہ کو بخار چڑہا اور "کنولشن" Convulsion مین مبتلا ہو کر مر گیا۔

ننھے بچے کے نازک اعصاب اور جسم پر مان کی قلبی حالت کا عکس پڑتا ہے جسقدر زیادہ قلبی یا جسمانی محنت مان کرتی ہے اوسیقدر مان کے دودہ مین چکنائی کم ہوتی ہے۔

دودہ اگر گہٹنا شروع ہو گیا ہے تو اوسکے بڑہانے کی بہتر مین تدبیر یہ ہے کہ چند روز آرام کیا جاے اور ہر قسم کی محنت اور مشقت اور قلبی تردد اور تفکرات سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

بعض وقت جب کہ مائین یہ دیکہتی ہین کہ ہمارے دودہ کم ہے تو قسم قسم کی عطائیون کی دوائین دودہ کی زیادتی کے لئے پیتی ہین اور بالعموم ایسے نسخے بوڑہی عورتین

بتاتی ہین اور ایسی دواؤن سے بچون کو نقصان ہوتا ہے اور بعض وقت ماؤن کو
اپنی جان کے لالے پڑ جاتے ہین ۔ اسکے متعلق ایک قصہ مجھکو یاد آیا کہ ایک آسودہ
حال بی بی جو نہایت محبت والی مان تھین باوجودیکہ وہ ایک انا کی جگہ دو دو
انائین رکھہ سکتی تھین لیکن بچون کی تندرستی اور فائدہ کے واسطے اونکی دلی خواہش
تھی کہ وہ خود اپنا دودہ اپنے بچون کو پلائین پہلوٹی کے وقت اونکے دودہ
کثرت سے ہوا لیکن کچہہ تو بد احتیاطیون کی وجہ سے اور کچہہ سرون مین تکلیف
ہونے کی وجہ سے وہ دودہ نہ پلا سکین اندیشہ یہ ہوا کہ دودہ کی زیادتی کے
سبب سے کہین پک نہ جائین اسلئے وہ ضماد استعمال کئے گئے جو ایسی حالتون مین
لگائے جاتے ہین جن سے دودہ خود بخود نتھر جائے اور زیادتی سے رگون مین نہ جمے
لیکن دودہ کی کثرت تھی اور وہ خشک نہین ہوتا تھا اسلئے ڈاکٹر نے بھی خشک ہوجانے
کی کوئی دوا پلائی جس سے دودہ خشک ہوگیا جب دوسری اولاد ہوئی تو باوجودیکہ
دودہ کی کمی تہی مگر مان نے خود پلانا شروع کیا لیکن غریب پہ ہمیشہ بزرگون کی خفگی
رہتی تھی اور وہ جاہل خادمات جو خود ان بیوی کی کھلائیان تھین ہمیشہ چخ چخ کیا
کرتی تھین ۔

یہ بھی ایک مصیبت ہے کہ ہندوستان مین شرم حیا کی وجہ سے بہوئین
ساسون کے اور بیٹیان ماؤن کے سامنے زیادہ دخل نہین دیتین اگرچہ یہ شرم حیا
پسندیدہ بات ہے لیکن نہ اس درجہ کہ وہ اپنی تکلیفون کا اظہار بھی نہ کرسکین

بزرگون کوبھی ایسے موقعون پر اونکی تکلیف وحالت کا خیال رکھنا چاہئے تاکہ بغیر کسی
تکلیف کے وہ شرم وحیا قائم رہ سکے۔

غرض ان بی بی کے لئے روز چیخ پخ رہتی تھی کہ مان کے دودہ کم ہے، اور
جیسے ہی مان اپنی گود سے بچہ کو علیحدہ کرتی بمشکل آدہ گھنٹہ گذرتا کہ دودہ پلانے کیلئے
اناکی گود مین دیدیا جاتا اور پھر انا کے دودہ پر ایک گھنٹہ تک اکتفا کرکے مان کو
دیا جاتا خدا خدا کرکے اسیطرح پانچ مہینے گذرے، پاسنی[1] ہوئی، اب کیا تھا
ابتو گویا بچہ کی روزہ کشائی ہوگئی، انّا اور مان کے دودہ پلانے مین جو گھنٹہ آدہ گھنٹہ کا
وقفہ ہوتا تھا وہ بھی جاتا رہا اور اوسکو امان جان کی کھلائی نے جو اسوقت
بچہ کی کھلائی تھین، ارا روٹ ساگودانا اور گاے کے دودہ سے اوس وقفہ کو پورا
کرنا شروع کردیا مان کو اولاد کی پرورش کا پہلا تجربہ تھا کیونکہ پہلوٹی کا بچہ اپنی
ننہال مین پل رہا تھا جیسا کہ اکثر خاندانون مین ہوتا ہے۔ بچہ کا باپ زیادہ دودہ
یا ارا روٹ وغیرہ دینے کو منع کرتا تہا تو گھروالے یہ کہکر کہ مرد بچون کی پرورش
کیا جانین ٹال دیتے تھے اگر زیادہ تاکید ہوتی تھی تو کھلائی خادمہ چوری چوری اپنا
کام کرتی تہین بچہ کی صحت خراب ہوتی جاتی تھی جو کچھ کھلایا جاتا تہا جزو بدن نہین
ہوتا تہا، ہرے ہرے دست ہوتے تھے، انا امان ہمیشہ چورن پہانکتی تہین
بچہ کو سہاگہ وغیرہ دیا جاتا تہا غرض نو ماہ تو اسیطرح گذر گئے پھر دانتون کا زمانہ

[1] جب بچہ پاؤن کی سہارے کی کہڑا ہونے لگتا ہی تو کھیر پکا کر اوسکو چٹاتی ہین اور اعزا و اقربا کی دعوت کی جاتی ہی۔

آیا یہان وہی کثرت غذا کی حالت رہی بچہ بھی اسکا عادی تہا ذرا ذرا
مین غذا کا طالب ہوتا تہا آخر طبیعت مضمحل ہونا شروع ہوئی گیارہوین مہینہ
ایسا شدید بیمار ہوا کہ خدا ہی نے بچایا، دست بیہوشی اور بخار کی کچہ حد نہ تہی
غرض تین ہفتہ اسیطرح گذرے زندگی تہی جو بچ گیا اب کسی وجہسے مان دودہ پلا چکی
تہی اور انا دودہ پلاتی تہی اور اس غریب کو کہلائیان جبرا ایسی غذائین دی تہین کہ دودہ زیادہ ہو
دستون کی مرض مین گرفتار ہوکر نوکری چہوڑ نے پر مجبور ہوئی آخر صاحبزادہ کو لئے دوسری
انا بلائی گئی اور کے دودہ ہی نہ تہا مجبورا بچے کا دودہ چہڑا دیا گیا اور وہی معمولی غذا
ارا روٹ وغیرہ کی رہی جو دودہ پینے کے حالت مین تہی، خدا کے فضل سے
بچہ کی تندرستی اچہی ہوگئی پہر دوسرا فرزند ہوا جسکو مان نے خود دودہ پلایا اور
انا برائے نام رکہی گئی چند نسخے جو اطبا کے بتائے ہوئے تہے نوش کئے دودہ بہی بخوبی
ہوگیا اور میرے خیال مین دودہ کے بڑہنے کی بڑی وجہ یہ ہوئی کہ صرف مان ہی نے
دودہ پلایا اور وہ احتیاطین جو اس زمانے مین کی جاتی ہین عمل مین لائی گئین جسکا
نتیجہ یہ نکلا کہ بچہ ابتدا ہی سے تندرست اور قوی رہا۔ ساتوین مہینہ کہٹ کہٹ دانت
نکل آئے اور نو ماہ کا ہوکر پاؤن چلنے لگا جب تک طبیب کی بتائی ہوئی دوائین
پین کوئی نقصان نہین ہوا لیکن ایک روز ایک عورت نے ایک لامعلوم الاسم جڑی
لاکر دی اور یہ کہا کہ اسکو پیسکر ایک تولہ پہٹکری اور دودہ کے ساتہہ پیا جاے
اگرچہ دودہ اچہا تہا بچے کا پیٹ بہرتا تہا، لیکن غریب نے پہلے بچے پر سا س نندون کے

طرح طرح کے طعنے سہے تھے، اور یہ بات جسکو عام طور پر سب عورتین جانتی ہین
کہ دودہ کے کم ہونے پر ہماری ہندوستانی بیبیان کیا کیا کہتی ہین، آیندہ
دودہ کم ہونے کے ڈر سے غیرت والی بی بی نے ان چیزون کا پینا منظور کرلیا۔
مگر کسی پر ظاہر نہ ہونے دیا لیکن چونکہ عقلمند تھی جب ایک تولہ پہٹکری دیکھی تو عقل نے
یہ ہدایت کی کہ آج صرف ایک ماشہ پی کر تجربہ کیا جاے، اسوقت شوہر بھی گہر پر
موجود نہ تہا، دوچار روز کے واسطے کہین چلا گیا تہا پیتے کے ساتھ ہی غریب کو
اسقدر قے ہوئین کہ انتہا نہ رہی، کوئی سو پر نوبت پہونچی ہوگی بمشکل تمام شام تک
قے بند ہوئین، گھر کے لوگ سب حیران تھے کہ ماجرا کیا ہے۔ خدا خدا کر کے
آرام ہوا مگر چند روز تک طبیعت بہت مضمحل رہی۔

اسیطرح اور ایک مرتبہ سرس مولی کہانے سے دودہ توبیشک زیادہ ہو گیا
لیکن اس شدت کا زکام ہوا کہ غریب پریشان ہوگئی اس مثال کو پیش نظر رکھکر
ہمیشہ عورتون کو چاہیئے کہ طبیب یا ڈاکٹر کے مشورہ سے دوا کہائین اور کبھی
عطائی دوا نہ کرنا چاہیئے، دیکھو اگر وہ تولہ بھر پہٹکری کہا لیتی تو غالباً اوسکی جان ہی
جاتی رہتی۔

غذا کا اثر بھی مان کے دودہ پر بہت ہوتا ہے اور اوسکی اصلاح کر لینے سے دودہ کی مقدار
اور تاثیر بہتر ہو جاتی ہے، اور "مالٹ ایکسٹریکٹ" Malt extract
انڈے اور دودہ استعمال کرنے سے دودہ بڑہتا ہے، غذا مین کسی خصوصیت کی ضرورت

نہین ، البتہ عام احتیاط شرط ہے دریائی جانورون کے گوشت ، پیاز، کرم کلہ اور تیز مسالے دار چٹ پٹے کہانون سے احتیاط رکھنا چاہئے بہتر غذا وہ ہے جس مین نشاستہ کا جز زائد ہو مختلف قسم کی غذا پیٹ بہر کر کہانا چاہئے لیکن اوسی حد تک کہ معدہ ہضم کر سکے ۔

چونکہ دودہ پلانے والی مان کو پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے اسلئے پانی زیادہ پیا جاتا ہے ، لیکن پانی کی احتیاط بہت ضروری ہے، پانی صاف اور خالص ہو اور ہمیشہ یاد رکھنا چاہیے کہ جو پانی احتیاط کے ساتہہ صاف نہین کیا جاتا اور استعمال مین آتاہے وہ نہایت مضر ہوتا ہے ، خواہ کچہہ ہی خرچ ، اور کتنی ہی محنت کیون نہ ہو صاف پانی استعمال کیا جاسے ، زچاؤن کے لئے جوش دئے ہوسے اور فلٹر کئے ہوسے پانی کی سخت ضرورت ہے اور اس امر کی بہی احتیاط رکہنی چاہئے کہ وضع حمل کے بعد ٹھنڈا پانی نہ دیا جاسے ۔

پینے کا پانی ہمیشہ صاف کنوئین ، بہتے ہوسے چشمے یا دریا سے حاصل کیا جاسے دریا سے جو پانی لیا جاسے اوس مین بہی احتیاط رکہی جاسے اکثر کنارون پر جو پانی ٹھہر جاتاہے وہ نہ لیا جاسے روان پانی لیا جاسے ۔

اون کنوؤن کا پانی جن مین پتے وغیرہ گر کر سڑتے رہتے ہون قابل استعمال نہین ہوتا ، بہر حال پانی کے نقصانات دور کرنے کا طریقہ سب سے بہتر یہ ہے کہ اوسکو جوش دیکر فلٹر کرلین ۔

لکڑی کی گھڑونچی پر اوپر تلے مٹی کے تین گھڑے رکھے جائین اوپر کے گھڑے کو
صاف کوئلے سے آدھا بھردین بیچ کے نصف گھڑے مین دریا کی صاف کی ہوئی ریت
بھری جاوے - تیسرا گھڑا پانی کے لئے خالی رہے، اوپر کے دو گھڑون کی پیندی مین
ایک ایک سوراخ رکھا جاوے اور پانی کو اوپر کے گھڑے مین بھردین جو فلٹر ہوتا ہوا
نیچے کے گھڑے مین بھر جاوے گا ان گھڑون کو سوراخ دار چپنیون سے ڈھانک دین
اس طریقہ سے پانی ٹھنڈا ، اور خوش ذائقہ بھی رہتا ہے اور جوش کرنے سے جو
بدمزگی پیدا ہو جاتی ہے وہ بھی جاتی رہتی ہے -

دو دو مہینے کے بعد یا تو ان کوئلون کو بدل ڈالین یا صاف کرکے دھوپ مین
سکھائین ، اور پھر استعمال کرین ، چھ ہفتہ بعد ریت اوپر سے نکال ڈالنی چاہئے
اور تین مہینہ کے بعد ریت بدل دینی لازم ہے ، لیکن زیادہ محتاط آدمی اسقدر احتیاط
اور کرتے ہین کہ گھڑون کو جلد جلد بدلتے رہتے ہین ، اور ریت ہر دوسرے تیسرے دن
جوش دیجاتی ہے ، اور کوئلون کو اچھی طرح دہکایا جاتا ہے ، اور پانی کو پرمنگنیٹ
آف پوٹاش *Permanganate of Potash*
اور تھوڑی سی سلفورک ایسڈ *Sulphuric acid* مین
جوش دے لیتے ہین اسکے علاوہ اور بھی قسم قسم کے بہترین فلٹر ملتے
ہین لیکن ان طریقون پر وہی لوگ کاربند ہو سکتے ہین جو امیر اور
رئیس ہین ، غریبون کے لئے تو یہی احتیاط کافی ہے کہ پانی چھان کر صاف اور قلعی دار

برتن مین جوش دیکر ٹھنڈا کرلین اور مٹی کے گھڑون مین رکھدین، البتہ گھڑون کو
روزانہ دہلوالیا جاے تاکہ تلی مین جوکچھہ گرد جم گئی ہو وہ صاف ہو جاے، اور
تیسرے چوتھے دن ان گھڑون کو سوندہا لین اور جہانتک ممکن ہو جلد جلد گھڑون کو
بدلتے رہین -

جو مائین گاے وغیرہ کا دودہ پیتی ہین اونکو دودہ کی اتنی مقدار استعمال
کرنی چاہئے کہ دوسری غذا ترک نہوجائے اور جس جانور کا دودہ پیا جاے اوس کی
نسبت پہلے سے اس امر کا اطمینان کرلینا چاہئے کہ وہ بیمار تو نہین ہے اور اُسکے
رہنے کا مقام صاف رہتا ہے یا نہین، اور صاف طریقہ سے احتیاط کے ساتھ
دوہا جاتا ہے یا نہین، ورنہ اوسکی خرابی مان کے دودہ پر بھی اثر ڈالیگی، جو
بچے کی صحت کے لئے سخت مضر ہے، بچے کے لئے مان کے دودہ سے بہتر
کوئی غذا نہین ہے دوسرے قسم کے دودہ اور غذا کا مقابلہ کسی طرح شیر مادر سے
نہین ہوسکتا جو قدرت نے بچے کے لئے بنایا ہے، اور صرف اوسی مین وہ
تمام طبی شرائط موجود ہین جو نمو اور صحت قائم رکھنے کے لئے ضروری ہین، مان کا
دودہ ہمیشہ یکسان نہین رہتا اور نہ اسکا کوئی ایک معیار قرار دیا جاسکتا ہے،
مان کی غذا اور بچے کے نمو کے لحاظ سے اوس مین قدرتی طور پر تغیر ہوتا رہتا ہے
پس مان کے دودہ مین ایسے اجزا شامل ہوتے ہین جنکی ضرورت بچون کو ہوتی ہے
چونکہ غذائین بدلتی رہتی ہین اسلئے بچہ کے ہاضمہ پر اونکا اثر اچھا پڑتا ہے اگر کوئی مان

دیدۂ ودانستہ اپنے بچے کو ایسی نعمت سے محروم کرے جس نعمت کو کہ قدرت نے
بدرجہ غایت احتیاط اور ہوشیاری کے ساتھہ خاص کر اوسی کے لئے بنایا ہو
اور اوسکے بنانے مین ضروریات کا پورے طور پر لحاظ کرلیا ہو، اور بچے کو تکلیف
یا بیماری ہو جاوے تو چندان تعجب نہ ہونا چاہئے ۔

ماؤن کو خود فیصلہ کرلینا چاہئے کہ وہ دودہ پلانے کے قابل ہین یا نہین،
اور نہ ماؤن کو دائیون کی رائے پر چلنا چاہئے، اکثر دائیان محض خوش کرنے کیلئے
یا رضاعت کی مشکلات سے بچانے کے لئے کہدیا کرتی ہین کہ دودہ بچے کے موافق
نہین ہے، اور ترغیب دلاتی ہین کہ دودہ پلانا ترک کرین، صرف تجربہ کار ڈاکٹر
یا طبیب اسکا فیصلہ کرسکتا ہے کہ رضاعت سے بچے اور ماں کو کہانتک نقصان
ہوسکتا ہے، عقلمند ڈاکٹر یا طبیب سب سے پہلے ہوشیاری کے ساتھہ اون خاص
حالتون پر غور کرے گا اور کوشش کریگا کہ جو خرابیان ماں کے دودہ پلانے سے
پیدا ہون اونکو دور کردے ۔

انّا کا دودہ

اگر کسی وجہ سے طبی اصول کے مطابق قبل ولادت ہی ڈاکٹر یا طبیب کی رائے مین
ماں کا دودہ بچے کے لئے مناسب نہ ہو تو لازم ہے کہ نوان مہینہ شروع ہوتے ہی
دایہ مقرر کرلی جاوے اور کم از کم ہفتہ عشرہ قبل اوسکو اپنے یہان رکھکر اوسکی غذا

لباس ، ورزش وغیرہ کی نگرانی اور احتیاط شروع کردیجاے ۔

عموماً دودہ پلانے والی اَنّا آسانی سے دستیاب ہوجاتی ہے ، اور باوجود کسی سقم کے بھی اُنّا کے دودہ سے اکثر بچے بمقابلہ گاے وغیرہ کے دودہ یا کسی دوسری غذا کے بہت زیادہ موٹے ہوجاتے ہین اسلئے اَنّا کے انتخاب مین ہوشیاری سے کام لینا چاہئے ۔

اُنّا کا بچہ تندرست ہو ، پھوڑے پھنسیان نہون ، اور اوسکا بچہ اپنے بچے کے ہم عمر ہو یا کچہ بڑا ہو ، اوس کے پستان بڑے ہون اور وہ لٹکے ہوے نہ ہون ، اور دودہ سے ایسے بہرے ہوے ہون کہ ذرا دبانے سے دودہ نکل آے اور اگر وہ کسی پیالہ مین تہوڑی دیر کے لئے رکہدیا جاے تو اوسکی سطح پر ملائی جم جاتی ہو ۔

اُنّا کا جسم پہوڑے پھنسی وغیرہ سے پاک ہو ، اور اوسکا منہ کہولکر دیکہہ لینا چاہئے کہ دانت اچھے اور زبان ، مسوڑے صاف ہین یا نہین ، اگر اوسکو مقرر کرلیا جاے تو روزانہ غسل ، اور صاف کپڑے بدلنے کی تاکید کرنی چاہئے اور ہر وقت اور خاصکر کہانے کے وقت اوسکی نگرانی ضروری ہے ، دودہ اور پھل اور دیگر ترکاریان اوسکو خوب کہلانی چاہئین ، ورنہ مضر اور ثقیل غذائین جنکے کہانے کی وہ عادی ہے ، کہاتی رہیگی ۔

یہ بھی خیال رکہنا چاہئے کہ اَنّا اچھی ذات کی ، باسلیقہ ، اور باعفت ہو ، اور

اوسکی اولاد یا شوہر کو کوئی بیماری ایسی نہ ہو جسکے اثر سے وہ بھی آلودہ ہو، یہ بھی دیکھنا چاہئیے کہ امراض متعدی مین تو مبتلا نہین ہے۔

چونکہ دودہ کا اثر بہت ہوتا ہے اسلئے صورت کا بھی خیال رکھنا چاہئیے، اور انسان کی صورت اوسکی سیرت کا بھی پتہ دیتی ہے۔کہ معنی بود صورت خوب را اگرچہ بعض وقت یہ اصول صحیح نہین رہتا تاہم کثرت پر نظر رکھنی چاہئیے، اسی لئے حدیث شریف مین آیا ہے کہ" انائین رکھو اچھی ذات کی، خوبصورت، جوان، خلیق، اور عفیفہ"۔

دودہ چھڑانا

دودہ چھڑانے کا کوئی خاص وقت مقرر کرنا غلطی ہے، لیکن کم سے کم ایک سال اور زیادہ سے زیادہ دو سال کا زمانہ عموماً ہوتا ہے، دودہ چھڑانے مین بہت سی باتون کا خیال ضروری ہے۔

بچہ اگر بیمار ہو، یا گرمی کا موسم ہو تو دودہ نہ چھڑانا چاہئیے۔

بچون کے دانت رفتہ رفتہ نکلتے ہین لہذا دانت نکلنے کے بعد جو زمانہ آرام کا ہوتا ہے اوسوقت دودہ چھڑانا چاہئیے، دودہ رفتہ رفتہ چھڑایا جاے۔

ایک ماہ کے بعد ہی سے ایک شیشی مین بہت تھوڑا دودہ، اور زیادہ پانی

بھر کر بچے کے منہ مین روزانہ لگانا چاہئے، اس طرح پر ربڑ کی گھنڈی نما ٹوپی سے دودھ پینے کی عادت ہو جائیگی اگر کوئی عرق مثل ڈل واٹر Dil water وغیرہ دینا ہو تو بھی اوسی سے دیا جاے، تاکہ بچہ عادی رہے، ورنہ پھر شیشی سے پلانا مشکل ہو جاتا ہے، اور ایسی تکلیف ہوتی ہے کہ الامان، بچہ بھوکا رہتا ہے لیکن شیشی سے کبھی پینا گوارا نہین کرتا۔

پانچ یا سات ماہ کے بعد اگر ضرورت ہو تو مان کا دودھ پلانے کے وقفہ کو بڑہانا چاہئے، اور درمیان مین مصنوعی غذا الّبری فوڈ یا میلنس فوڈ Allen bury's food or Millions food شیشی سے پلایا جاے اس طرح مان کا دودھ کم کرتے کرتے چھڑانا چاہئے اس طریق سے بچہ کو مان کی ہڑک اور مان کو دودھ کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے آغاز ہی سے مان کے دودھ نہ ہو تو پھر غذا این الّبری فوڈ کہا جا Allenburysfood الّبری فوڈ یہ بچون کے لئے بہت اچھی غذا ہے، کے تین ڈبے ہوتے ہین جو بچون کی عمر کے لحاظ سے بہ ترتیب ذیل بنا ے گئے ہین

نمبر ۱۔ ایک ہفتہ سے ۴ ماہ تک۔

نمبر ۲۔ ۴ ماہ سے ۹ ماہ تک۔

نمبر ۳۔ نو ماہ سے ۱۵ ماہ تک۔

بچہ کہ بلا پستان کسی دوسری طرح دودہ پیتا ہی نہین ہے تو اوسکو بھوکا چھوڑ دینا چاہیئے ، یہانتک کہ مجبور ہو کر شیشی سے دودہ پینے لگے، دوسری تدبیر یہ ہے کہ چوسنی کی گھنڈی پر ذرات میلنس فوڈ millions food یا شہد لگا یا جائے اچھی تربیت والے بچے زیادہ تکلیف نہین دیتے اور آسانی سے اونکا دودہ چھڑایا جاسکتا ہے ، البتہ ایسے بچے جنکی ناز برداری بہت کی جاتی ہے ، سلانے کے وقت عادتاً پالنے مین جھلائے جاتے ہین یا جب روتے ہین تو گود مین اوٹھا لئے جاتے ہین دودہ چھڑانے کے وقت پریشان ہوتے اور دق کرتے ہین -

بچون کو چوسنی نہین دینا چاہئے کیونکہ چوسنی منہ مین رہنے سے جرمی امراض کا اندیشہ رہتا ہے اور زیادہ تھوک جانیسے بدہضمی ہوتی ہے-زیادہ عادت ہوجانیسے اونکے دانت بالکل ٹیڑھے ہوجاتے ہین دودہ چھڑانیکے بعد مان کی چھاتیون مین دودہ کی کثرت ہوتی ہے ایسی حالت مین دودہ کم کرنے کے لئے بغیر مشورہ طبیب یا ڈاکٹر کوئی غذا یا دوا استعمال کرنا مناسب نہین ، خارجی تدابیر مین یہ تدبیر بہت اچھی ہے کہ پستان پر روغن بادام شیرین لگا کر اوپر سے ایک روئی کا گالا رکھکر مضبوط پٹی کے ساتھ کسکر باندہ دین یا بلا ڈونا کپڑے پر لگا کر باندہین جو بہت مفید ہے اس سے دودہ رفتہ رفتہ کم ہوجائیگا اور نیز چند دن تک پانی اور سیال چیزون کا کمی کے ساتھ استعمال کیا جائے

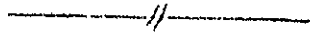
مسلمانون کے واسطے دودہ کی مدت احکام الٰہی سے ظاہر ہے کہ دو سال سے زیادہ نہ پلاؤ ، لیکن اگر اس سے کم مین چھڑا دو تو کوئی گناہ بھی نہین بلکہ زیادہ

مدت تک دودہ پلانا جائز ہے ۔

حکما کا قول ہے کہ جو بچہ زیادہ مدت تک دودہ پیتا ہے وہ احمق ہوتا ہے ، انگریز نو ماہ سے زیادہ بچون کو عورت کا دودہ نہین دیتے ، بلکہ بعض پانچ مہینے کی بچون کا دودہ چھڑاکر مصنوعی غذا پر رکھتے ہین ، لیکن ایک لیڈی ڈاکٹر کی راے ہے کہ جبتک بچے کے آٹھہ دانت نہ نکل آئین قدرتی رضاعت کا سلسلہ جاری رہے اس مین مضائقہ نہین کہ مصنوعی غذا بہی عادت ڈالنے کے لئے دی جایا کرے ہشیشی کی عادت ہمیشہ گیارہوین مہینہ سے چھڑانا چاہئے بشرطیکہ بچہ دانتون کی تکلیف مین مبتلا نہ ہو اگر ہو تو اسقدر صبر کیا جاے کہ جو دانت نکلنے والے ہین نکل آئین اور بچہ کو صحت ہو جاے جب شیشی چھڑا دیجاے تو کچھہ مدت تک شب کو دس بجے کے قریب بغرض سہولت شیشی سے غذا دینا مناسب ہے تاکہ بچہ کی نیند خراب نہ ہو اور ایک مرتبہ دیدینے مین چندان ہرج بہی نہین ہے ۔

جب بچہ کی آٹھ دانت نکل آئین تو ملنس فوڈ بسکٹ *Millions food* یا ملک بسکٹ *milk biscuit* دیدینے کا مضائقہ نہین لیکن ہندوستانی بسکٹ ہرگز نہ دینا چاہئے ، کیونکہ اول تو یہان کے لوگ پوری احتیاط اور صفائی سے بنانے کے عادی نہین ہین اور نہ کوشش کرتے ہین دوسرے وہ میدہ کے ہوتے ہین اُ و کوئی ایسا جزو اوس مین نہین ہوتا جس سے سریع الہضم ہو جائین ، ایسے ہی معمولی دوکانون کی ڈبل روٹی بھی ہرگز نہ استعمال مین لائی جاے جب تک کہ

کوئی ڈاکٹر یا طبیب اوس روٹی کے متعلق اطمینان نہ کردے۔

ڈبل روٹی سے توس بھی بنا کر دینا چاہئے اور توس اس طرح بنائے جائین کہ ٹکڑے باریک کاٹین اور اونکو توے پر اسقدر سیکین کہ اندر سے سرخ ہو جائین اور اونکا کچّا پن جاتا رہے ✤

باب سوم

مصنوعی رضاعت اسٹرلائزڈ و پیسٹیورائزڈ Pasteurized
کی ترکیب دودہ پلانیکا طریقہ - خالص دودہ - ہاضم دودہ - بچونکی غذا ئین انڈا
گوشت - پھل - عام اصول - غذائین اور اون کے اوقات -

مصنوعی رضاعت

وہ بچے بدنصیب ہوتے ہین جو مان کے دودہ جیسی نعمت سے محروم
کردیے جاتے ہین ، اور وہ مائین بدقسمت ہوتی ہین جو خود اپنے لخت جگر کو
دودہ پلاکر دل کو سرور ، اور آنکھون کو نور حاصل نہین کرتین ، اور افسوس کا
مقام ہے کہ فی زمانہ یہ بدقسمتی اور بدنصیبی عام ہوتی جاتی ہے خصوصاً متمول
لوگون مین جنہین تھوڑا سا بہانا ملنا چاہیے -

لیکن یہ راے کوئی نہین دے سکتا کہ جس صورت مین کہ مان کا دودہ خراب ہے
اور بچے کو نقصان پہونچ رہا ہو تو بھی دیا جاے عموماً مندرجہ ذیل حالتون مین
مصنوعی رضاعت کی ضرورت ہوتی ہے -

ا - جب مان کے دودہ ناکافی ہو ، اور اسکی بہت سی علامتین ہین ایسی
صورت مین بچہ جھنجلا کر چھاتی منہ مین لیتا ہے ، مگر جب کافی مقدار دودہ کی نہین ملتی

تو وہ رونے لگتا ہے ، چند دن مین بچہ زرد ، چڑچڑا اور دبلا ہوتا جاتا ہے ۔ اور بھوکے رہنے کی علامتین ظاہر ہونے لگتی ہین ، ایسی حالت مین غذا کی خرابی ہمیشہ بچو کی بیماری کا پیش خیمہ ہوتی ہے ، اس صورت مین بہرکیف دونون قسم کی غذا دینی چاہئے ، یعنی آدمی کے دودہ کے ساتھہ شیشی کا استعمال رکھا جائے اور میلنس فوڈ millions food ہدایت کے موافق بنا کر دیا جائے ۔

۲ ۔ جب دودہ مین کسی قسم کی خرابی ہوتی ہے تو وہ دراصل غذا نہین رہتا اور اسکے استعمال سے بچے کے معدہ مین ایسی رطوبت ہوجاتی ہے جسکی وجہ سے اوسکے اعضا کی پرورش کے لئے کافی خوراک نہین پیدا ہوتی ، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اوسکا گوشت جلد پلپلا ہو جاتا ہے ، اور نفخ ، اسہال ، یا قبض کی شکایت ہوجایا کرتی ہے ۔

۳ ۔ جب بچے کی مان تپ دق مین مبتلا ہو یا اوس مین اس مرض کا موروثی مادہ ہو ، اور کثرت سے ایسی مثالین موجود ہین جنسے یہ ثابت ہوتا ہے کہ یہ مرض آدمی کے دودہ کے ذریعہ بچے کو منتقل ہوسکتا ہے ۔

۴ ۔ جب مان کسی اور مرض مین مبتلا ہو ، یا تندرستی خراب ہونے کے سبب وہ زیر علاج ہو ، ایسی حالت مین دودہ کی تاثیر بدل جاتی ہے ، اور وہ ہمیشہ بچہ کو ناموافق ہوتا ہے ۔

۵۔ جب ماں کسی خاص حالت مین یا کام کی وجہ سے اوقات معینہ پر دودہ نہین پلاسکتی تو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اوسکی تاثیر یکسان نہین رہتی اور اسلئے بچے کو ناموافق ہوتا ہے ۔

۶۔ جب ماں کا دودہ ہی میسر نہ آئے مثلاً ایسی صورتون مین کہ جب دودہ خشک ہو جاسے یا ماں کا انتقال ہو جاسے تو مجبوری ہے ، اور ان حالتون مین احکام خدا و رسول کی روسے بھی دوسری عورتون سے دودہ پلوانا جائز ہوگیا ہے لیکن دودہ پلانے والی اناؤن مین بھی اونہین باتون کو تلاش کرنا چاہئے جنکو ماں مین دیکھا جاتا ہے ۔

اکثر اوقات حسب مرضی انائین نہین ملتین تو ناچار جانور کے دودہ پر گذارہ کیا جاتا ہے ، ایسی حالت مین بالعموم بچون کو بکری اور گاے وغیرہ کے دودہ پر یا مویز منقی ، یا چھوارے کے پانی پر رکھا جاتا تھا ، یا زیادہ سے زیادہ چاول اُبال کر خشک کرلئے جاتے اور پھر اونکو بھون کر پیسکر اور چھانکر دیتے تھے جس سے بعض سخت جان بچے تو پرورش پا جاتے ، لیکن زیادہ بچے محض اس غذا کی کی وجہ سے ضائع ہو جاتے تھے لیکن اب مثل دودہ کے طاقت اور نمو پیدا کرنیوالی چیزین بھی یورپ مین ایجاد ہوگئی ہین جو عام طور پر ہندوستان کی بازارون مین بھی بکتی ہین جیسے میلنس فوڈ ، الیمبری فوڈ ، ایلبیولیکٹین *Albulactione* وغیرہ اسکے استعمال کرنے کی ترکیب انھی کے ساتھ ملتی ہے اور پڑہی لکھی ماؤن کا فرض ہے کہ ایک قسم

اون ہدایات کو بغور پڑھ لین ، اور جو ان پڑھ ہون وہ دوسرون سے سنکر ذہن نشین
کر لین ،، اور اوسی کے مطابق بچون کو پلائین ، مگر ان چیزون کے بتانے
مین بہی احتیاط سے کام لین بازاری اور اشتہارات کی چیزون سے احتیاط رکھنی چاہیئے
کیونکہ آجکل جدہر دیکھئے اس زمانہ مین نیم حکیم اور عطائی ڈاکٹر بھرے پڑے ہین
مصنوعی کہانے کی چیزون کو پیٹنٹ کرا کے اوسکی تعریف بمبالغہ کے ساتہہ کرتے ہین
لیکن ایسی بعض غذائین بالکل خراب ہوتی ہین اور اگر عادتاً روزمرہ استعمال
کیجائین تو واقعی بیماری پیدا کر دیتی ہین ، اور بچے کی نشو و پرورش مین سد راہ
ہوتی ہین -

گاے کا دودہ اگرچہ کسیطرح بچون کے لئے بہترین دودہ نہین ہوسکتا تاہم
بجای ماں کے دودہ کے استعمال کیا جا سکتا ہے -

بدقسمتی سے صاف دودہ کا طبی لحاظ سے ملنا بہت دشوار ہوتا ہے اسلئے کہ
تھن سے برتن مین اور برتن سے بچے کے پیٹ مین منتقل ہوتا ہے اس دوران مین
کثیف ہوا کے بے شمار جراثیم کو اون مین داخل ہونے کا بڑا موقع ملتا ہے کیونکہ
دودہ مین کشش اور پرورش کا مادہ بہت ہے، اون جراثیم کے داخل ہونے سے دودہ مین
ترشی پیدا ہوجاتی ہے ، اور بچہ کے لئے مضر ہو جاتا ہے اسی لئے بزرگون نے دودہ
کی حفاظت کے لئے طرح طرح کے قصون مین نصیحتین اور تاکیدین کی ہین -

اگر ڈاکٹر گارڈن کے طریقہ سے دودہ نکالا جاے تو بلاشبہ فاسد جراثیم سے

پاک ہوگا لیکن اسکے لئے ماہر اور واقفکار کی ضرورت ہوتی ہے ، اور ایسے ماہرون کا
ابھی ہندوستان مین ملنا محال ہے ۔ جراثیم کی افزائش روکنے کے لئے ضروری ہے
کہ دودھ کو جوش دیکر لیا جائے یا اسٹری لائز sterilize کر لیا جائے اگرچہ جوش دینے سے
دودھ کے بعض مفید اور غذائی اجزا ضائع ہوجاتے ہین ، اور اوسکے استعمال سے
بچہ موٹا نہین ہوتا ، ۔ علاوہ اسکے گائے کے دودھ مین بمقابلہ مان کے دودھ کے
مٹھاس کا حصہ کم ہوتا ہے ، اور نمک کا حصہ اسقدر زیادہ ہوتا ہے کہ بچہ اوسکو
اچھی طرح ہضم نہین کرسکتا ، اسلئے میلنس فوڈ ، ایلنبری فوڈ اس کمی کو پورا کرتا ہے یہ خیال
غلط ہے کہ گائے کے دودھ سے سوکھی[1] کی بیماری پیدا ہوتی ہو بلکہ دودھ کی بداحتیاطی سے

[1] سوکھی کی بیماری بھی متعدی امراض مین داخل ہے ، جو ایک سے دوسرے کو لگتی ہے یہ کبھی موروثی ، اور کبھی انّا یا مان کے دودھ سے بھی ہوتی ہے ، اسمین بچہ لاغر ہوتا چلا جاتا ہے ، کان کی لوین ٹھنڈی رہتی ہین ، اور سُن ہوجاتی ہین اونکو چاہے کتنا ہی زور سے دباؤ لیکن بچے پر اثر نہین ہوتا ناک بہتی رہتی ہے ۔ پاؤن مین بل پڑے رہتے ہین ، تالو بیٹھ جاتا ہے ، اس بیماری کو ہند مین جہو کی بیماری کہتے ہین اور یہ بچون کی دق ہے ۔

اس مرض مین گرڈ مار جڑی تالو پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے ، ایک اور جڑی بھی ہے جس کے پلانے سے آرام ہوجاتا ہے جسکو خاص خاص آدمی جانتے ہین (یہ بھی ہندوستان مین ایک مرض ہے کہ دوا کا نام نہین بتاتے) یہ بیماری دودھ کی کثافت اور بے احتیاطی کے ساتھ رکھنے سے ہوتی ہے نہ گائے بکری کے دودھ سے ، ہان اگر کسی گائے کے بچہ کو یہ مرض ہوگا اور اوسکی مان کا

سوکھی ہی کیا بہت سے امراض پیدا ہوتے ہین مان کا دودہ پینے سے ماسوااور
فوائد کے یہ سب سے بڑا فائدہ ہے کہ اس قدرتی برتن مین چہار جانب سے ایسا
بند کیا گیا ہے کہ کہین سے بھی بیرونی اثرات نہین پہونچتے دودہ فلٹر ہوکر بچے کے
منھ مین پہونچ جاتا ہے ۔

اگر ایسی ہی احتیاط سے گاے کا دودہ بھی پلایا جاے تو گو اسقدر مفید نہ ہو
تاہم وہ نقصانات بھی نہ ہون جو بیرونی اثرات سے ہوتے ہین ۔

مان کا دودہ جب کہ بچے کے معدہ مین پہونچکر دہی بنجاتا ہے اوس وقت بھی
ہلکا اور ملائم ہوتا ہے ، برخلاف اسکے گاے کا دودہ ثقیل اور وزنی ہوجاتا ہے۔
اور چونکہ بچے کے معدہ مین اوسکو تحلیل کرنے اور توڑنے کی قوت نہین ہوتی
اسلئے ہضم ہونے سے رہجاتا ہے اور معدہ اور امعا مین خراش پیدا کرتا ہے ۔

ایک دوسرا بڑا فرق یہ بھی مان اور گاے کے دودہ مین ہوتا ہے کہ گاے
کے دودہ مین ایسڈ یعنی ترشی زیادہ ہوتی ہے ، اور مان کے دودہ مین شیرینی
لیکن ان اختلافات کی کسی قدر اصلاح ہوسکتی ہے ، اور اگر گاے کے دودہ کو
بچے کے مزاج کے موافق کرنا مقصود ہے تو اوسکی اصلاح کرنا ضروری ہے ۔

اسٹری لائنزڈ کرنے سے دودہ کے اندر کے جراثیم فنا ہوجاتے ہین ۔

(بقیہ حاشیہ صفحہ گذشتہ) دودہ پلایا جاے گا تو بے شک بچے کو بھی ہوجائیگی ، اسیطرح اگر دایہ کے
دودہ مین یہ مادہ ہوگا تو ضرور اُس سے بچہ بھی متاثر ہوگا ۱۲

اور ترش ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔

اس موقع پر اسٹرلائز کرنیکی ترکیب بھی درج کی جاتی ہے۔

اسٹرلائز کرنے کی Stralize ترکیب

دودہ کو تھن سے نکالنے کے بعد بلا تاخیر اس طرح جوش کہانے کے لئے رکھدینا چاہئے کہ چولھے پر پانی کے برتن مین جو پہلے سے گرم ہورہا ہو دودہ کا ظرف جسکا منہ خوب بند ہو رکھا جائے اور اوپر سے نم کپڑے سے ڈہانک دیا جائے یا بوتل مین دودہ بھرکر منہ پر کارک لگاکر ایسی بالٹی مین رکھدو جو مع پانی کے چالیس منٹ پہلے سے آگ پر رکھی ہوئی ہو، اور پانی خوب جوش کہا گیا ہو، اس غرض کیلئے خاص قسم کی بوتلین بنائی جاتی ہین جو عموماً ملتی ہین اور وہ گرم پانی مین ٹھہرسکتی ہین ورنہ ہر بوتل نہین ٹھہرسکتی، دوسرے گرم پانی سے بوتل کو نکال کر ایک دم سرد ہوا مین نہ لاؤ، بلکہ آنچ سے اُتار کر اوسی پانی مین ٹھنڈا ہونے دو یا ایک فلالین کی تھیلی مین رکھکر گرم پانی مین ڈالو، تاکہ نکالنے کے بعد رفتہ رفتہ ٹھنڈی ہو جائے اور یہی کئی قسم کے ظروف اسٹریلائز Stralize کرنے کو بازارون مین ملتے ہین اور ہر قسم کی چیزاون مین گرم کی جاسکتی ہے۔

دو حصے پانی دودہ مین ملانے سے دہی کا جز کم ہو جاتا ہے، اور پانی اور شکر ملا دینے سے مان کے دودہ کے مشابہ ہو جاتا ہے دہی کے بڑے بڑے

ٹکڑون کو یعنی جو دودھ کہ پیٹ مین جم جاتا ہی اسکی تحلیل کر دیگی بارلی واٹر Barley water لائم واٹر، سائٹریٹ آف سوڈا، بلحاظ تناسب عمر نصف گرین سے دو گرین تک ہر مرتبہ دودھ مین ملا دینا بہت مفید ہے۔

بارلی واٹر مین نشاستہ بہت خفیف مقدار مین ہوتا ہے، لیکن اگر اوسکو ہلکا بنایا جاے تو گاے کے دودھ مین پلانے کے لئے بہترین چیز ہے۔

دودھ مین پانی ملانے سے شکر اور چکنائی کا جز کم ہوجاتا ہی اسلئے ماں کے دودھ کے برابر کرنے کے لئے اون اجزا کو مناسب مقدار مین ملا کر دینا چاہئے، اس مقصد کے لئے دس گرین ملک شوگر جو کہ خاص شکر ہے ایک اونس دودھ مین ملا کر دی جاے اور نصف سے ایک چمچہ تک بالائی ہر مرتبہ ملانا چاہئے، ایک اونس گاے کے دودھ مین لائم واٹر یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا ایک گرین یا سائٹریٹ آف سوڈا Citrate of Soda دو گرین سی اصلاح ہوجاتی ہی لائم واٹر کسیقدر قابض ہوتا ہے اسلئے بچہ کو اگر اسہال آتے ہون تو لائم واٹر ملا دیا جاے سائٹریٹ آف سوڈا ہر لحاظ سے بہت مفید ہوتا ہے، علاوہ اسکے کہ بچہ کی شکم مین دودھ جمنے سے روکے یہ بھی فائدہ ہے کہ جوش دی ہوے دودھ مین ملا دینے سے بچے اسکروی کے مرض سے محفوظ رہتے ہین اور مصنوعی رضاعت مین اکثر بچون کو یہ عارضہ ہوجاتا ہے۔ سونف اور بہت ہی خفیف مقدار مین اجوائن کی پوٹلی باندھکر دودھ مین ڈالکر جوش دیا جاے تو وہ بھی اکثر بچون کو مفید ہوتا ہے۔ سونف مین ہضم اور اجابت کو نرم کرنے کی قوت ہوتی ہے اور اجوائن مین

سردی کے دفعیہ اور خشکی پیدا کرنے اور ریاح کے خارج کرنے کی تجاویز ہے لیکن اجوائن کا استعمال موسم گرما میں کچھ ٹھیک نہیں معلوم ہوتا البتہ سونف کا استعمال ٹھیک ہے ۔

مصنوعی رضاعت میں بھی قدرتی رضاعت کے اوقات کی پابندی لازمی ہو ایک سے دو اونس تک ابتداءً ایک یا ڈیڑھ ماہ تک دو دو گھنٹے کے بعد دودھ پلانا چاہیے اکثر بچون کو سیری ہو جاتی ہے ، شب کو اگر دس بجے دیا جاوے تو پھر ۲ بجے اور پھر پانچ بجے صبح کو دیا جاوے اور بعد ازان ایک ہفتہ کے بعد شب مین ایک یا دو بار دودھ کا پلانا کم کر دینا چاہیے ۔

ابھی ہندوستان مین عام طور پر مان کے دودھ نہ ہونے کی حالت مین کامل احتیاط جو اس باب مین مذکور ہے عمل مین لانا دشوار ہے اور بالعموم بکری اور گاے کے دودھ پر قناعت کرنی پڑتی ہے ، کہین کہین گدھی کا دودھ بھی استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ دودھ بہت ہی کم میسر آتا ہے اور قیمتی ہوتا ہے مگر یہ دودھ عورت کے دودھ سے کسی قدر ہی خاصیت مین کم ہے اور بمقابلہ اسکو اس مین مٹھاس اور چکنائی کی مقدار کچھ زیادہ ہوتی ہے ، مسلمانون مین یہ دودھ حرام ہے بجاے اسکے گھوڑی کا دودھ دیا جاوے جو خاصیت مین اسی کے برابر ہے۔ اطبا کا قول ہے کہ اگر بچہ کو گھوڑی کا دودھ پلایا جاوے تو چیچک نہین نکلتی ، بکری کا دودھ زیادہ چکنا ہوتا ہے اور بمقابلہ مان کے دودھ کے بچہ کو مشکل سے ہضم

ہوتا ہے اور اسمین ہیک بھی آتی ہے اور اس سے بچے کے پسینے مین خرابی ہو
آ جاتی ہے اسوجہ سے بچون کو بہت کم دیا جاتا ہے دوسری خرابی یہ ہے کہ
یہ جانور کچھ ایسا بے پرواہ ہوتا ہے کہ کبھی کبھی گندی چیزین یا اور جو کچھ ملتا ہے
کھا لیتا ہے اسیوجہ سے اوسکے دودھ کی ترکیب اور خاصیت ہمیشہ یکسان
نہین ہوتی تاہم بکری غریب آدمی بھی پال سکتا ہے اور روپیہ کم خرچ ہوتا ہے
اسلئے اگر اوسکے کھانے پینے کی نگرانی رکھی جاسے تو عمدہ اور تازہ دودھ بچے کیلئے
دستیاب ہوسکتا ہے۔

گاے کا دودھ بھی عورت کے دودھ سے خاصیت اور مزے مین بہت ہی
ملتا جلتا ہے اور بکری اور گدہی کے دودھ مین درمیانی حیثیت رکھتا ہے اور
یہ بھی زیادہ تر بچون کے استعمال مین آتا ہے۔

بھینس کا دودھ بھی اگرچہ مثل گاے کے دودھ کے ہے لیکن وہ بہت [illegible]
ثقیل ہوتا ہے۔ بھیڑ کا دودھ بھی کبھی کبھی غفلت سے استعمال مین آجاتا ہے
لیکن یہ نہایت مضر ہے اور قولنج پیدا کرتا ہے جسکی تکلیف بچہ کسیطرح برداشت
نہین کرسکتا۔

اکثر بے احتیاط مائین بازاری دودھ جو حلوائیون کے گھر ہاؤن پڑا رہتا
اوٹہا رہتا ہے اور جسمین ہزارہا جراثیم پلتے رہتے ہین پلا دیتی ہین اور دودھ
کی احتیاط نہین کرتین۔ ایسی ماؤن کے بچے ہمیشہ بیمار رہتے ہین۔

دراصل بہت سی نہی جانیں ماؤن کی اس بے احتیاطی کے نذر ہوتی ہین دودہ کی احتیاط ایک عزیز جان کی حفاظت کے لئے ایسی چیز نہین کہ جسکے واسطے تھوڑی سی تکلیف گوارا نہ کیجاے ۔

ہمارے ملک مین جو طریقہ دودہ دوہنے اور فروخت کرنے کا ہے وہ حقیقت ایک ایسا طریقہ ہے جسمین اول سے آخر تک خطرہ ہی خطرہ ہے ۔

دودہ مین کسی چیز کی آمیزش کرکے بیچنا تو ایک قانونی جرم ہے اور اسکی سزا معین ہے لیکن بے احتیاطی سے دوہا ہوا دودہ فروخت کرنا کوئی جرم نہین حالانکہ یہ بے احتیاطی ایک ایسا فعل ہے جس سے انسان کی ہلاکت واقع ہوتی ہے ۔ بالعموم گھوسی جن برتنون مین دودہ دوہتے ہین وہ مٹی کے ہوتے ہین اور انکو صرف سرد پانی سے کھنگال لیتے ہین پھر پیتل یا تانبے کے برتن یا مٹی کی دوہنی مین لاکر اسی قسم کے پیمانہ سے فروخت کرتے ہین حلوائی خرید لیتا ہے اور پھر وہ کھلے کڑہاؤن مین سر راہ جوش دیتا رہتا ہے ۔

اب خیال کرنا چاہئے کہ ایسے دودہ مین ہاتھون کا، برتن کا، پیمانہ کا میل چھوٹتا ہے، اور پھر سڑک کی دہول اور گرد اوسمین پڑتی ہے اور بے انتہا مہلک جراثیم اپنا گھر بنا لیتے ہین تو ایسے ناقص دودہ کے استعمال سے بچے کی صحت کیونکر قائم رہسکتی ہے، اسکے علاوہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ناصاف پانی بھی ملا دیتے ہین اور اس کا علم تو کسی طرح نہین ہوسکتا کہ جن جانورون کا دودہ

استعمال کیا جاتا ہے وہ صحیح اور تندرست بھی ہین یا نہین۔

اسلئے جنکو خدا مقدرت دے وہ اپنے بچے کے لئے گھر پر شیر دار مویشی رکھین اور اونکی صحت اور بیماری کا خیال رہے۔ اور جسوقت دودہ تھنون سے نکلے اوسیوقت سے احتیاط رکھی جاے۔

دوہتے وقت ہاتھ خوب صاف کئے جائین اگر زیادہ احتیاط مدنظر ہو تو گوال کو ہاتھ بورک لوشن Boric lotion اور صابون سے دہلاے جائین، اور اوس کے کپڑے بھی صاف ہون تھنون کو کنکنے پانی سے دہوکر صاف تولیہ سے پونچھنا چاہئے دودہ جس برتن مین دوہا جاے وہ صاف منجا ہوا اور قلعی دار اور گرم پانی سے دہولیا گیا ہو۔ اس کام کے لئے سب سے اچھا برتن ایلومینم کا ہوتا ہے کامل احتیاط کے برتن علیگڈہ ڈیری فارم مین ملتے ہین جو ایک پائنٹ سے لگا کر غالباً (۱۰) پونڈ تک کے ہوتے ہین، تانبے یا پیتل کے برتن مین زیادہ دیر تک دودہ رکھنے سے کیا جاتا ہے، اور بالخصوص تانبے کے برتن مین اگر قلعی نہ ہو تو سخت سمیت پیدا ہو جاتی ہے، دودہ نکالنے کا ایک آلہ بھی ایجاد ہوا ہے لیکن ابھی ہندوستان مین نہین آیا دودہ دوہنے کے بعد اسکو فوراً ہی جوش دینے کے لئے رکھدینا چاہئے کیونکہ کچا دودہ جلد بگڑ جاتا ہے دودہ کو زیادہ جوش نہدیا جاے بلکہ ہلکا سا جوش دیکر اوتار لیا جاے ورنہ وہ مضر ہو جاے گا۔ جوش دینے مین یہ احتیاط رکھی جاے کہ راکھ اور گرد و غبار وغیرہ اوس مین

مگر بہت دیر جوش نہ دینا چاہئے برتن ایسا لبالب بھرا ہوا نہو پانچ منٹ تک جوش دینا
کافی ہوگا لیکن اوسمین تلچھٹ نہ پڑنے دیجاے کیونکہ اس سے دودھ کی طاقت
کم ہوجاتی ہے جوش کے بعد اوسکو چینی یا بلور کے برتن میں یا باریک ململ کے
کپڑے سے چھپا کر صاف ہوا میں رکھنا چاہئے ۔

ایک ترکیب یہ بھی ہے کہ دودھ کو صاف برتن میں ڈالکر آگ پر چڑھا دیا جاے
اور جب دودھ پر تلچھٹ سی آجاے تو اوسکو کسی صاف چمچہ سے اتار لیا جاے
اسکے بعد دودھ کو پانچ منٹ کے قریب اور آگ پر رہنے دیا جاے اور پھر اوسکو
دوسرے برتن میں کر دیا جاے جسکو خوب جوش دیے ہوے پانی سے اچھی طرح
صاف کر لیا گیا ہو تیسری بھی اس طریقہ سے اجزا پیدائش کم ہوجاوینگے اور بہت زیادہ
ہوجائیگی ایک اور طریقہ بھی احتیاط کے ساتھ دودھ تیار کرنے کا یہ ہے کہ پہلے
ایک پتیلی میں پانی جوش کرو اور پھر اوس کھولتے ہوے پانی میں دودھ کا پیالہ رکھدو
اگر دودھ کو زیادہ دنوں تک رکھنا ہو تو پھر دودھ کے ظروف کو برف یا ٹھنڈے پانی میں
رکھدو برف میں رکھنا بچوں کے واسطے ضروری نہیں ہے کیونکہ اونکو ۹۹ درجہ کا
گرم دودھ پلانا چاہئے ۔

ہاں اگر کسی مرض میں مبتلا ہو اور ڈاکٹر ٹھنڈا دودھ بتلاے تو البتہ
برف میں رکھنا چاہئے لیکن برف ڈال کر ٹھنڈا نہ کرو بلکہ برف میں برتن رکھدو
اگرچہ جوش کرنے سے دودھ کے خراب کرنے والے اور نیز بعض

بیماریون کے جراثیم مرجاتے ہین لیکن اس طریقہ سے بعض تغیرات پیدا
ہو جاتی ہین -

دودھ کا ذائقہ بدل جاتا ہے و حیثیت کے اجزا کی مناسبت مین
فرق آجاتا ہے - اور اوسکے اجزا ثقیل ہو جاتے ہین ، لیس اسلیے دودھ کا
عرصہ تک مسلسل استعمال صرف بچے کی تندرستی کے لئے مضر ہے ، کیونکہ بیشتر
اس سے استخوانی کمزوری اور نیا دانتون کا مرض لاحق ہو جاتا ہے ۔ اسلئے
ایام رضاعت مین مصنوعی غذا پر بچے کی بہت پہلے سفارش کی گئی ہے اور تجربہ
بھی ہو چکا ہے زور دونگی ، بشرطیکہ اوسکی پوری احتیاط اور ترکیب سے وہ
دوجارے تیاری ہے بنایا جائے - پیسچورائزڈ ملک Pasteurised Milk
بنانے کے لئے یہ ضروری ہے کہ دودھ (۶۰) سینٹی گریڈ (۵۵)(۶۸) Centigrade درجے
فیرن ہائیٹ (Fahrenheit) سے اس حرارت کی بیچ تک آدھ
گھنٹہ تک پہونچائی جائے ، ایسا دودھ بہ نسبت اسٹریلائزڈ Sterilized
ملک کے جو جوش کیا ہوا دودھ ہوتا ہے ، اچھا ہوتا ہے لیکن اسکی تازگی تھوڑی دیر
رہتی ہے گرم کرنے کے بعد فوراً اوسکو ٹھنڈا کرلینا چاہئے - اگر ٹھنڈک کا معقول
انتظام رکھا جائے تو کئی روز تک دودھ استعمال کے قابل رہتا ہے اگر کوئی
سے دری ہی پہونچتی رہے تو چوبیس گھنٹے تک خراب نہین ہوتا لیکن اس سے زیادہ
دیر تک نہین رہ سکتا تا وقتیکہ برف مین نہ رکھا جائے -

بچون کے لئے دودھ جراثیم سے پاک کرنے کا یہ طریقہ ہے کہ ایک صاف بوتل مین بھرکر اور منہ پر کسی صاف، سفید کپڑے کی ڈاٹ لگاکر تانبے یا پیتل وغیرہ کے کسی کشادہ برتن مین رکھو اور دودھ کے سطح کے برابر اوسمین پانی بھرو اور کسی آسان تدبیر سے بوتل کو برتن کی بلندی سے نصف انچ اونچا رکھو تاکہ گرم پانی بوتل کے اردگرد اچھی طرح پھیل جاسے۔ اس ظرف کو چولھے پر رکھکر ہلکی آنچ دیدو اور کم از کم دس منٹ تک (۱۵۵) درجہ مقیاس الحرارت (فیرن ہائیٹ) Fahrenheit تک گرمی پہونچاؤ اسکے بعد برتن کو اتار لو بوتل کی ڈاٹ دیکھکر خوب کسدو اور بلا ضرورت ہرگز نہ نکالو۔ ہان برتن کو چولھے پر سے اتارنے کے بعد ہی فوراً اوسپر کوئی صاف گرم کپڑا آدہ گھنٹے کیلئے لپیٹ دو اوسکے بعد بوتل نکالکر کسی سرد جگہ پر رکھدو۔

یہ امر ہر صورت مین ذہن نشین رکھنا چاہئے کہ دودھ کے دوہنے جوش دینے اور رکھنے مین جو برتن مستعمل ہون اونکو خوب اچھی طرح گرم پانی سے دھو لیا جاے یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ دودھ کو جوش دینے کے بعد بھی احتیاط سے رکھنے کی ضرورت ہے اور اوسکے ساتھ شیشی اور چوسنی کو بھی صاف رکھنا لازم ہے اور خصوصاً موسم گرما مین زیادہ احتیاط درکار ہے، کیونکہ موسمی اثر سے دودھ جلد خراب ہو جاتا ہے اور شیشی مین بو آنے لگتی ہے اوسکو کسی سرد جگہ ڈھک کر رکھنا چاہئے تاکہ مکھی اور گرد وغیرہ سے محفوظ رہے مکھیان زیادہ تر ایسے مقامون سے آتی ہین جہان خاک کیا اور سڑی ہوئی چیزون سے طرح طرح کے

زہریلے جراثیم اون مین چمٹ جاتے ہین جو دودہ مین پرورش پاکر بکثرت ہو جاتے ہین، انکی وجہ سے اسہال کی بیماری کا اندیشہ ہے۔

انٹرنیشنل National کمیٹی کی حال کی رپورٹ دربارہ جسمانی تنزل مین ایک موقع پر لکھا ہے کہ مکان مین گرد و غبار غلیظ چیزون کے اتصال اور درحقیقت دودہ کی حفاظت کے طریقہ اور اون ترکیبون سے جنسے دودہ استعمال کے لایق رہتا ہے عام ناواقفیت کی وجہ سے خالص گاے کا دودہ بھی ضرررسان ہو سکتا ہے۔ بڑی کثافت زیادہ تر دودہ کی شیشی سے جسمین لمبی ربڑکی نلی لگی ہوتی ہے پیدا ہو اکرتی تہی جسکو صاف کرنا غیر ممکن تہا لیکن اب ایلبری فیڈنگ باٹل رائج ہوگئی ہے اور اس سے یہ دقت جاتی رہی ہے۔ ایسی صورتون مین جب بچہ کو خالص دودہ ہضم نہین ہوتا تو اس طریقہ سے اطمینان کئے ہوے دودہ مین ضرورت کے لحاظ سے لائم واٹر یا بارلی واٹر جو احتیاط سے بنایا گیا ہو بقدر ضرورت حسب مشورہ طبیب یا ڈاکٹر ملانا چاہئے۔

یہ یاد رکہنا چاہئے کہ بچہ کا دودہ کی جانب سے ذراسی بے رغبتی بہی ظاہر کرنا اس بات کی دلیل ہے کہ اوسکے پیٹ مین کافی مقدار پہونچ گئی ہے اسلئے فوراً اوسکے سامنے سے شیشی ہٹادینی چاہئے اور دوسری خوراک کے وقت تک اوسکی نظر کے سامنے نہ آنے دیجاسے، کمسن ماؤن کو ضرورت سے زیادہ کہلانے پلانے کی لت ہوتی ہے لیکن زیادہ اور بار بار غذا دینے سے احتیاط رکھنی چاہئے اور یہ

بات بھی اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہئے کہ بچہ کو بار بار دودھ دینے سے بھی
ویسا ہی نقصان پہونچتا ہے جسطرح غذا کے بار بار دینے سے نقصان ہوتا ہے
بچے کے معدہ کی پیمائش کا اوسط حسب ذیل ہے۔

پیدائش کے وقت	۱ ۱/۲ - اونس -		۲ ۱/۲	بڑے چمچے
عمر کے دوسرے ہفتہ میں	۱ ۱/۲		۳	"
عمر کے پہلے مہینے میں	۲	"	۴	"
عمر کے چوتھے مہینے میں	۵	"	۱۰	"
عمر کے چھٹے مہینے میں	۶ ۱/۲	"	۱۳	"

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کے معدہ کا ہر وقت پُر رہنا خواہ سریع الہضم
غذا سے کیوں نہو اسیقدر مضر ہے جتنا دیر ہضم غذا کی نسبتاً مقدار زیادہ نقصان کرتا ہے
دس مہینے تک بچہ کو دودھ پلانے کے اوقات حسب ذیل اگر رکھے جائیں
تو نہایت مناسب ہے۔

دودھ پلانے کا نقشہ اوقات

عمر کے پہلے ہفتہ میں	عمر کے دوسرے ہفتہ سے چوتھے ہفتہ تک	عمر کے دوسرے مہینے میں	عمر کے تیسرے اور چوتھے مہینے میں	پانچویں مہینے میں	چھٹے سے نویں مہینے تک	دسویں مہینے میں
قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر
۶ بجے	۶ بجے	½۶ بجے	½۶ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے
۸ بجے	۸ بجے	½۸ ،،	۹ ،،	½۹ ،،	۱۰ ،،	۱۰ ،،
۱۰ ،،	۱۰ ،،	½۱۰ ،،	½۱۱ ،،	۱۲ ،،	بعد دوپہر ۱ بجے	بعد دوپہر ۱ بجے
۱۲ ،،	۱۲ ،،	بعد دوپہر ½۱۲ بجے	بعد دوپہر ۲ بجے	بعد دوپہر ½۲ بجے	۴ ،،	۴ ،،
بعد دوپہر ۲ بجے	بعد دوپہر ۲ بجے	½۲ ،،	½۴ ،،	۵ ،،	۷ ،،	½۶ ،،
۴ ،،	۴ ،،	½۴ ،،	۷ ،،	½۷ ،،	۱۰ ،،	
۶ ،،	۶ ،،	۷ ،،	½۹ ،،	۱۰ ،،		
۸ ،،	½۶ ،،	۱۰ ،،	۱۱ ،،			
۱۰ ،،	۱۰ ،،	شب کو ½۲ بجے				
شب کو ۲ بجے	شب کو ½۲ بجے					

یہ بڑی غلطی ہے کہ جب بچہ ذرا رویا فوراً اوسکو دودھ پلانا شروع کر دیا۔ اگر وہ بھوکا ہو تو ضرور اوسکو دودھ دیا جاے لیکن ہر بار وہ بھوک کی وجہ سے نہیں روتا اسکا امتیاز ماں کو ہونا چاہئے اور اوسکو یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کو ایسی حالت مین رونے پر بار بار دودھ دینا بہت مضر ہے کسی وقت بچہ پیاس کی وجہ سے روتا ہے ایسی صورت مین اوسکو ایک چمچہ بھر جوش کیا ہوا ٹھنڈا پانی دینا چاہئے دس ماہ کے بعد ایک مرتبہ دن مین چوزے کا شوربہ اور دو مرتبہ دودھ دیا جاے لیکن نہایت احتیاط رہے کہ اس مدت سے اول گوشت نہ دیا جاے ، اگر مصنوعی غذا نہ دیگئی ہو اور صرف ماں دودھ پلاتی ہو تو ایسی صورت مین دانت نکلنے کے بعد غذا کی عادت ہونے کے واسطے بہت ہی کم مقدار مین یہ چیزین دینی چاہئین ۔

کھیر، یا نیم برشت انڈا یا خام انڈا دودھ مین پھینٹ کر دیا جاے اور ایک بسکٹ میلنس فوڈ کا روزانہ چوسانا چاہئے ، آلو کے ملائم بھرتہ مین شوربہ ملاکر بھی دیا جاسکتا ہے اور روٹی مکھن بھی دینے مین مضائقہ نہین ۔

بعض بچے کم دودھ پیتے ہین اور بعض زیادہ ، تندرست بچون کو عموماً زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ دیر تک سیر رہتے ہین ۔ غذا اگر بچے کے موافق ہوتی ہے تو وہ وزن مین بڑھتا ہے سونا اوسکے لئے بہت مفید ہے ، اور غذا خوب ہضم ہوتی ہے ، غذا کی مقدار بڑھا دینے یا اوس مین تغیر پیدا کر دینے سے بچہ کو تے

ہو جاتی ہے۔ اگر اجابت سبز رنگ کی اور دہی کی طرح ہو تو غذا کی مقدار کم کر دینی چاہئے اور پانی ملا کر دینی چاہئے۔

غذا کے موافق ہونیکی علامات ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔

کیفیت	وجوہات
۱۔ دودھ پینے کے بعد پھر بچہ بھوکا ہو جاتا ہے۔	۱۔ بمقابلہ دیگر اجزا کے دودھ میں پانی کا جز زیادہ ہے اور دودھ ہلکا بہت
۲۔ پینے کے بعد دودھ ہمیشہ گر جاتا ہے	۲۔ دودھ زیادہ مقدار میں پلایا جاتا ہے
۳۔ اعتدال سے کم بچہ کا وزن بڑھتا ہے	۳۔ دودھ اور شکر بہت کم مقدار میں دیجاتی ہے
۴۔ پاخانہ سبز رنگ کا پتلا اور درد کے ساتھ ہوتا ہے۔	۴۔ دودھ میں زیادہ شکر ملائی جاتی ہے۔
۵۔ متلی ہوتی ہے اور اکثر سبز رنگ کا دست آتا ہے اور کبھی کبھی ڈکار بھی آتی ہے۔	۵۔ دودھ میں خرابی اور دہنیت زیادہ ہوتی ہے۔
۶۔ نفخ یا قبض ہو جاتا ہے یا پسینہ یا پاخانہ آتا ہے۔	۶۔ دودھ میں دہنیت کم ہوتی ہے۔
۷۔ قبض اور دست کے ساتھ منجمد پاخانہ ہوتا ہے۔	۷۔ دہنیت اور شکر کے مقابلہ میں دودھ میں جم جانیوالا مادہ زیادہ ہوتا ہے۔

مندرجہ بالا علامات مین سے اگر کوئی علامت پائی جاے تو غذا مین اصلاح ضرور ہی کرنی چاہئے اور اگر اجابت ٹھیک نہ ہوتی ہو تو [illegible] گرین [illegible] Citrate of soda دودھ مین پلاتی وقت ملا دینا چاہئے، اگر اس سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر یا طبیب کی راے سے فوراً کوئی دوسری تدبیر کرنی چاہئے، اگر اجابت پھٹی پھٹی ہو تو اوسوقت لائم واٹر مفید ہوتا ہے تین مہینے تک بقدر ایک چمچہ چاے کے اور بعد ازان ساتوین مہینہ تک ایک چمچہ اور ایزاد کر دیا جاے، لیکن یہ خیال رکھنا چاہئے کہ اگر لائم واٹر کو زائد مقدار مین ہمیشہ استعمال کیا جاے گا تو اس سے امعا مین خراش پیدا ہو جائیگی اور دست آنے لگین گے۔

دودھ پلانے کا طریقہ

دودھ کی خوراک کا انداز بھی ضرور رکھنا چاہئے مثلاً ایک ماہ کے بچے کے لئے تین اونس دودھ اور پانچ اونس پانی کی مقدار رکھنی چاہئے، اگر دیکھو کہ ہضم نہین ہوتا تو پانی کی مقدار بڑھا دی جاے، پلانے سے پہلے دودھ کو ۹۹ درجہ کے گرم پانی مین رکھکر گرم کر لینا چاہئے یا اس قدر گرم کیا جاے کہ انگلیون کو اوسکی گرمی خوشگوار معلوم ہو، شیشی کشتی نما ہونی چاہئے، نہ اوسکی گردن [1] ہو اور نہ اوسمین ربڑ کی ٹیوب ہو، اور نہ اوس مین پیچ و خم ہون، اگر پیچ و خم

[1] آئین

ہونگے تو دودھ نا مشکل ہوگا اور پورے طور پر صاف نہین ہوگی ، ربڑ کی گھنڈی مین سوراخ نہون ، بلکہ جتنا بڑا سوراخ رکھنا منظور ہو ایک سوئی گرم کرکے سوراخ کرلیا جاے اور اگر بچہ بہت تیزی سے کھینچکر دودھ پیتا ہو تو سوراخ چھوٹا ہونا چاہئے ، اور اگر آہستہ آہستہ پیتا ہے اور ۲۰ منٹ سے زائد عرصہ مین سیر ہوتا ہے اور پیتے پیتے تھک جاتا ہے تو گھنڈی مین بڑا سوراخ کرنا چاہئے ۔

بچے کے منہ مین شیشی لگا کر تنہا پلنگ پر دودھ پینے کے لئے نہ چھوڑنا چاہئے بلکہ گود مین اوسیطرح لئے رہین جسطرح پستان سے دودھ پلانے مین لیا جاتا ہے کیونکہ دودھ پلانے کے وقت گود مین لئے رہنے سے کسیقدر مصنوعی رضاعت کا بدل ہو جاتا ہے ۔

بوتل کو اس انداز سے رکھنا چاہئے کہ قبل اسکے کہ بچہ دودھ کھینچے ربڑ کی گھنڈی مین دودھ بھرا ہوا نہ ہو ، اور گرمی قائم رکھنے کے لئے شیشی پر فلالین کا غلاف چڑھایا جاے پانچوین مہینے کے بعد بچے کو بجاے شیشی کے پیالے سے دودھ کا پینا بآسانی سکھایا جاسکتا ہے ، کیونکہ پیالے کو صاف کرنا بمقابلہ شیشی کے زیادہ آسان ہوتا ہے ۔

دودھ کے قبل شیشی کو ضرور اچھی طرح دھوکر صاف کرنا چاہئے اور ہمیشہ دو شیشیان رکھی جائین ۔ شیشی کو پہلے ٹھنڈے پانی مین کھنگال کر گرم پانی سے دھونا چاہئے دودھ کا ذرا سا حصہ بھی شیشی مین لپٹا ہوا نہ رہنے پاے خشک چاول

یا نمک کی کنکریان ڈالکر خوب ہلاکر صاف کر لینا چاہئے ، ہفتہ مین دو بار پانی مین ایک چمچہ واشنگ سوڈا Washing soda ڈالکر شیشی کو گرم پانی سے دھو لینا چاہئے

دودھ پلانے کے بعد ربڑ کو الٹ کر اور صاف کرکے خوب گرم پانی مین جسمین بورک لوشن Boric lotion پڑا ہو ڈالدینا چاہئے بلکہ بہتر ہے کہ شیشی کو صاف کرکے گرم پانی مین پڑا رہنے دیا جائے تاکہ گرد و غبار اور جراثیم سے پاک رہے ،
بعض لوگ دودھ کو بتی کے ذریعہ سے پلاتے ہین ، اور یہ بتی دودھ مین پڑی رہتی ہے اور دودھ ایک کھلے ہوئے کٹورے یا توتیا مین رکھا رہتا ہے یہ طریقہ نہایت مضر ہے ، کیونکہ اسمین جراثیم کے داخل ہونے کی کوئی روک نہین ہے شاید شیشی سے دودھ پینے والے بچون کے لئے اس قسم کی بتی سے زیادہ خطرناک کوئی شے نہین ہے ، صدفہ سلیپر نما یا کشتی نما شیشی کو بغیر نلی کے استعمال کرنا چاہئے ، لمبی ربڑ کی نلی لگی ہوئی شیشی بھی اچھی نہین ہوتی ، جب وہ استعمال مین رہتی ہے تو دودھ چوسنی سے ملا رہتا ہے اور ہوا کا گذر نہین ہوتا ، یہانتک کہ شیشی خالی ہو جاتی ہے اور بچے کے پیٹ مین ہوا نہین جانے پاتی ، علاوہ اس کے یہ شیشی چونکہ بیضاوی شکل کی ہوتی ہے اسلئے صاف کرنے مین آسانی ہوتی ہے ، اس شیشی مین نشان بنے ہوئے ہوتے ہین جس سے بڑے چمچون کا اندازہ ہوتا ہے اور وہ مقدار بھی معلوم ہوتی ہے جو مختلف عمرون مین بچے کو دینی چاہئے ، اس ترکیب سے مصنوعی غذا دینے مین بڑی سہولت ہوگی ، ہوا جانے کا سوراخ اس خوبی کے ساتھ

بنایا گیا ہے کہ دودھ ذرا بھی نہین ٹپک سکتا۔

قدرتی طریقے کے بعد سب سے بہتر طریقہ شیشی کا ہے، اگر یہ نہو تو چمچہ یا کٹورے یا گلاس سے بھی دودھ پلایا جاسکتا ہے لیکن ان ظروف کو ہمیشہ پہلے گرم پانی سے دہولینا چاہئیے اور اوسکے بعد اوسمین دودھ ڈالنا چاہیئے، شیشے اور چینی کے برتن اگر ہون تو مضبوط ہون اور تمام برتنون کے کنارے گول، صاف اور چکنے ہون برتن دودھ سے لبریز نہو بلکہ اتنا خالی رہے کہ بچہ چسکیون کے ذریعے پی سکے۔

وہ غذائین جن مین نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہو بچون کو ہرگز نہ دیجائین اونمین چکنائی بہت کم ہوتی ہے، اور نو دس ماہ کے بچے اونکو ہضم نہین کرسکتے، چونکہ المبری فوڈ نمبر ۱ و نمبر ۲ میلینس فوڈ اور مالٹڈ ملک malted milk مین نشاستہ کا جز قطعی طور پر نہین ہوتا، اسلئے خفیف مقدار مین یہ غذائین دودھ کو گاڑھا کرنے کیلئے چھ ماہ کے بعد بشرط ضرورت استعمال کی جاسکتی ہین۔ اگر کسی وجہ سے صرف مصنوعی غذا پر ہی رکھتا ہے تو المبری فوڈ نمبر ۱۔ ایک ہفتے کے بچے کو دیا جاسکتا ہے نمبر ۲ چار مہینے سے شروع کیا جاسکتا ہے، نمبر ۳ نو ماہ سے پندرہ ماہ تک کے لئے ہے۔

اکثر کتابون مین دیکھا ہے کہ دودھ پلانے کا جو طریقہ بتلایا گیا ہے اوس پر عمل کرنیسے بہت سے بچے بظاہر موٹے نہین ہوتے لیکن بعض بچے ان مصلح اجزا کے

ملا دینے پر بھی گاے ، بکری وغیرہ کا دودہ ہضم نہیں کر سکتے اسلئے دوسرے
طریقون سے اون کو دودہ پلانا چاہیئے ، مثلاً بارلی واٹر مین ملاکر یا تمام دودہ
یا کوئی دوسری مرکب غذا استعمال کرائی جاے ، اگر کسی وجہ سے دست آتے ہون تو
ارارروٹ پلانا مفید ہے پیچش یا دانتون کے دستون مین چاول کی پیچ یا سونٹ کا
پانی بھی دودہ مین ملایا جاسکتا ہے ، یہ مان اور نرس کی ہوشیاری پر منحصر ہے کہ
بچے کی طبیعت کے موافق غذا تیار کی جاے لیکن مناسب ہے کہ تجربہ کار ڈاکٹر
سے بھی راے حاصل کر لی جاے ۔

خالص دودہ

بعض بچون کو خالص دودہ بلا پانی ملاے ہوے اور بلا جوش دیے ہوے
بعض اوقات بہ نسبت پکاے ہوے دودہ کے زیادہ فائدہ کرتا ہے لیکن اگر
گاے کا کچا دودہ پلانا ہے تو دودہ نکالنے والے کے ہاتھ اور برتن کی صفائی کی
بہت زیادہ ضرورت ہے ، خالص دودہ جس مین پانی نہ ملایا گیا ہو وہ اوس مقدار کا
جو عموماً دی جاتی ہے نصف مقدار مین بچون کو دیا جاے ، یا گاے کے تھن کو
خوب دہلوا کر بچے کو تھن سے لگا دیا جاے ، اور یہ طریقہ بہت ہی محفوظ
طریقہ ہے ۔

دودہ کے متعلق جو ہدایتین اِس کتاب کی ابتدا مین لکھی گئی ہین اون پر بچے کی

صحت قائم رکھنے کے لئے عمل کرنا نہایت ضروری ہے۔

ہاضم دودھ

ہاضم دودھ کی ضرورت بچون کو زمانہ بیماری مین ہوتی ہے یا جب کہ ہاضمہ ضعیف ہوگیا ہو اور متلی رہتی ہو، یا شکم مین درد ہوتا ہو۔

دودھ جو ہاضم، اور مصلح اجزا ملاکر بنایا جاتا ہے وہ پیٹ مین جاکر دہی نہین ہوتا، اور جلد جذب ہو جاتا ہے، لیکن عرصہ تک اسکا استعمال ٹھیک نہین ہوتا کیونکہ اس سے بچے کا ہاضمہ ہمیشہ کے لئے کمزور ہو جاتا ہے چونکہ پہلے ہی اوسمین پانی ملادیا جاتا ہے اسلئے مزید پانی ملانے کی ضرورت نہین ہے، البتہ ملک شوگر ہر مرتبہ ملادی جاے، اور مقدار اوسیقدر ہو جتنی کہ دودھ کے ساتھہ ملائی جاتی ہے۔

بچون کی غذا مین انڈا

اکثر کتابون مین دیکھا گیا ہے کہ زمانہ حال مین نہایت کامیابی کے ساتھہ آزمائش ہوچکی ہے کہ بچون کی غذا مین انڈے کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن اوسکو اوسی حالت مین استعمال کرنا چاہئے جب کہ صاف اور خالص دودھ کا ملنا دشوار ہو، کیونکہ بچون کی اصلی غذا قدرت نے دودھ ہی کو بنایا ہے لیکن اگر گاے کے دودھ کے ساتھہ ایک دو بار اسکو بھی دیا جاے تو غالباً

مفید ہو ، چند مثالین بہی مصنف نے لکہی ہین کہ مہینون تک بچون کو دودہ
نہین دیا گیا ہے ، اور صرف اِگ اکیشن دیا گیا ہے ، اسکی ترکیب یہ ہے کہ
مرغی کے تازہ انڈے کی خام سفیدی کو خوب پھینٹا جاے اور آٹھ اونس تک
پانی ، اور ایک چمچہ شکر ملاکر خوب ہلایا جاے پھر ایک کپڑے مین چہان لیا جاے
اور یہ مرکب ولادت کے دو روز کے اندر بچے کو ڈیڑہ ڈیڑہ گھنٹہ کے بعد ایک اونس
خفیف طور پر نیم گرم کرکے پلایا جاے ، تین روز کے بعد پانچ قطرہ زردی اور پانچ
قطرے کاڈ لیور آئل ہر مرتبہ ایزاد کردیا جاے اور اوسکی مقدار دودہ کی مقدار سے
زائد نہ ہونا چاہئے ، اور بچے کی عمر کے لحاظ سے وقفہ ہونا چاہئے ۔

جاڑے کے موسم مین بڑے بچون کو ۵ قطرہ یخنی بہی دی جاے ۔

بجاے خالص دودہ کے پایون کا آبجوش یا بارلی واٹر دودہ مین
ملاکر دینے سے فائدہ ہوتا ہے ، بعد چندے ہلکی اوٹ میل یا چانول کا پانی دیا جاسکتا ہے
ان سب مین بہت خفیف نشاستہ کا جزو ہوتا ہے ، اگر یہ اجزا ملادئے جائین تو
بچے آسانی سے ہضم کرلیتے ہین ۔

انڈے کی سفیدی بہی بہت مفید ہوتی ہے اور دودہ مین ملاکر کمزور بچون کو
دینا چاہیے لیکن اسکے متعلق میرا ذاتی تجربہ کچھ نہین ہے اسلئے ڈاکٹر کی راے سے استعمال کرنی چاہئے ۔

گوشت

۱۸ سے ۲۴ ماہ کی عمر تک بچہ کے اوپر نیچے دانت نکل آتے ہین اس زمانہ مین

اوسکو مرغی کا چوزا یا یُبنا ہوا بکری کا گوشت تھوڑا تھوڑا دینا چاہئے لیکن یہ بہتر ہے کہ اوسکو قیمہ کرکے اور روٹی کے ٹکڑون یا آلو کے بھرتے مین اوسکا شوربہ ڈال کر خوب ملا یا جاے۔

کمزور اور چھوٹے بچون کو گوشت کا باریک قیمہ دینا زیادہ مناسب ہے

پھل

بچون کو پکے زود ہضم پھل مثلاً دم پخت آلوچے یا سیب دوپہر کی غذا مین اعتدال کے ساتھ دینے مین کوئی ہرج نہین لیکن دو سال کے اندر ہرگز نہ دیے جائین، موسم گرما مین شیرین نارنگی کا تازہ شربت بچے کو غذا کے طور پر دینا خاصکر مفید ہے، ایک سال کے بچے کو دو یا تین چاء کے چمچے کے مساوی ہر دوپہر کی غذا سے ایک گھنٹہ قبل یہ شربت دیا جاے اور رفتہ رفتہ مقدار مین چار بڑے چمچے تک بڑھا دیا جاے۔

یہ وہ امور ہین جو کتابی ہین اور آسانی کے ساتھ سمجھنے کے لئے لکھدیے ہین لیکن جو چیزین نئی معلوم ہون اونکو استعمال کرتے وقت ہمیشہ ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لیا جاے، اور کبھی یہ نہ کیا جاے کہ خود کتاب پڑھکر اوسی پر عمل شروع کردین کیونکہ موسم، عمر، مزاج وغیرہ مختلف ہین اسلئے ہمیشہ نئی بات اور جدید موقع پر ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر عمل نہین کرنا چاہئے

عام اصول

غذا کا یہ عام اصول ہمیشہ پیش نظر رکھنا چاہیے کہ وہ مختلف اور سادہ ہو مگر اسکا خیال رہے کہ اعتدال سے زیادہ نہ ہونے پائے۔ بچہ کو ہمیشہ سادہ غذا زیادہ مفید ہوتی ہے۔

ننھے اور سیانے بچون کو دیر ہضم اور ثقیل سخت سرد یا سخت گرم نفاخ اور ایسی غذائین جن مین وہ اجزا جو جزو بدن ہوتے ہین کم ہون نہ دیجائین۔

سخت اوبلا ہوا انڈا، پنیر، ٹین مین بند کیا ہوا گوشت، مور، ہرن بط، اور دریائی جانورون کا گوشت، دل، جگر، گردہ، اور پُر تکلف غذائین حلوے، اور مرغن کھانے سخت مضر ہین، مشروبات مین چار، کافی، قہوہ وغیرہ بھی اونکے لیئے باعث نقصان ہے۔

غذائین اور اون کے اوقات

دودھ چھڑانے کے بعد غذا دینے مین اگر مندرجہ ذیل ہدایات کی پابندی کیجائے تو یقیناً بچہ کی تندرستی ہمیشہ اچھی رہیگی۔

بارہ سے لیکر پندرہ مہینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا قریب ۶ بجے صبح۔ قریباً نصف پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب۔ دوسرے وقت کی غذا قریباً ساڑہے آٹھ سے

۹ بجے صبح تک قریباً نصف پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب اور مکھن لگا ہوا ایک پتلا ٹکڑا ڈبل روٹی کا۔ تیسرے وقت کی غذا ایک سے ڈیڑہ بجے تک قریباً نصف پائنٹ دودہ انڈا مع ملینس فوڈ یا نیم برشت انڈا اور تھوڑی سی ڈبل روٹی اور مکھن اور ایک بڑا چمچہ بھر ساگو یا یارح کی کھیر چوتھے وقت کی غذا ساڑہے چار بجے سے لیکر پانچ بجے تک قریباً نصف پائنٹ ملینس فوڈ کے مرکب مین ایک ٹکڑا روٹی کا ملکر دیا جائے، پانچوین وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو نصف پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب ہے۔

پندرہ سے اٹھارہ مہینے کی عمر تک پہلے وقت کی غذا قریباً ۶۔ بجے صبح ایک ثلث پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب جس مین ایک ٹکڑا روٹی کا بھیگا ہوا۔ دوسرے وقت کی غذا ۹ بجے صبح۔ نصف پائنٹ دودہ اور انڈا مع ملینس فوڈ اور ایک ٹکڑا ڈبل روٹی کا اور مکھن۔ تیسرے وقت کی غذا قریباً ڈیڑہ بجے بعد دوپہر ایک پیالی بھر یخنی اور تھوڑے چاول۔ ایک ٹکڑا ڈبل روٹی اور مکھن اور ایک بڑا چمچہ بھر چاول کی کھیر چوتھے وقت کی غذا قریباً ساڑہے چار بجے سے ۵ بجے تک ڈبل روٹی اور دودہ ملینس فوڈ کے ساتھ۔ پانچوین وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو اگر ضرورت ہو تو نصف پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب۔

اٹھارہ سے تیس مہینے کی عمر تک پہلے وقت کی غذا صبح ساڑہے چھے بجے کے قریب نصف پائنٹ ملینس فوڈ۔ ایک نیم برشت انڈا اور ڈبل روٹی اور مکھن۔

دوسرے وقت کی غذا صبح قریباً ساڑھے نو بجے نصف پائنٹ ملینس فوڈ
اور ملینس فوڈ کے بسکٹ۔ تیسرے وقت کی غذا آخر وقت ڈیڑھ بجے کے قریب
نصف پائنٹ گائے یا بکری کے گوشت یا چوزہ کی یخنی یا ایک نیم برشت انڈا
اوسکے ساتھ مکھن لگا کر ایک ٹکڑہ ڈبل روٹی یا چپاتی اور دو ملینس فوڈ یا ملینس فوڈ کا
بسکٹ اور ایک طشتری چاول کی کھیر۔ چوتھے وقت کی غذا شام کو ساڑھے چھ بجے
کے قریب نصف پائنٹ ملینس فوڈ اور مکھن کے ساتھ ایک پتلا ٹکڑہ ڈبل روٹی کا

بیس ۲۰ سے چوبیس ۲۴ مہینے کی عمر تک

پہلے وقت کی غذا صبح ساڑھے چھ بجے کے قریب
نصف پائنٹ ملینس فوڈ اور ملینس فوڈ بسکٹ تیسرے وقت کی غذا اون کو ڈیڑھ بجے
کے قریب ایک بڑا چمچہ بھر خوب صاف چوزہ یا بکری کا گوشت اوسکے ساتھ ایک آلو کا
بھرتا اوس میں دو یا تین بڑے چمچے بھر عمدہ شوربہ ملایا جائے۔ مٹر یا گوبھی کا بھرتا
بھی تھوڑا بہت دیا جا سکتا ہے چوتھے وقت کی غذا شام کو ساڑھے چھ بجے
کے قریب نصف پائنٹ ملینس فوڈ اوسکے ساتھ مکھن لگا ہوا ایک پتلا ٹکڑا ڈبل
روٹی کا یا ایک طشتری چاول یا ٹے بیوکہ کی کھیر ہو۔

باب چہارم

بچہ کے سونے کا طریقہ، شکم، بچے کا وزن اور قد، سر، حواس خمسہ، دماغ، دانت نکلنا، بولنا، ٹائم ٹیبل،

بچون کے متعلق حفظان صحت کی جو باتین ہین، اُن سے والدین کو واقف ہونے کی بڑی سخت ضرورت ہے، خصوصًا ماں کا فرض ہے۔ کہ وہ ہمہ تن بچون کی دماغی، اور جسمانی صحت کو ملحوظ رکھے، اوسکو ہمیشہ اس امر کی جستجو مین کوشان رہنا چاہیے، کہ وہ کون کون سے ایسے طریقہ ہین جنکے ذریعہ سے بچون کی اخلاقی و دماغی اور جسمانی حالت مین ترقی ہوتی رہے، اگر ماں یہہ چاہتی ہے کہ چھوٹا بچہ جو اسکی تفویض مین ہے وہ زندگی کے خطرات سے محفوظ رہے، تو اوسکو لازم ہے، کہ ولادت کے بعد ہی سے بچے کی نشو و نما کے قواعد سے پوری طور پر واقفیت حاصل کرلے، کیونکہ اعلےٰ تربیت کی بنیاد اسی واقفیت پر مبنی ہے اور تربیت خواہ جسمانی ہو یا قلبی،

وقت پیدائش سے شروع ہو جاتی ہے

سونے کا طریقہ

نوزائیدہ بچہ زیادہ تر سویا کرتا ہے، اور عموماً تندرست بچہ تو صرف اوس وقت اُٹھتا ہے جب بھوک معلوم ہوتی ہے، بچہ جتنا بڑھتا جاتا ہے، اسکی نیند بھی کم ہوتی جاتی ہے، چنانچہ ایک سال کا بچہ (۲۴) گھنٹون مین قریباً ۱۵ یا ۱۶ - گھنٹے سوتا ہے بعض بچون کا دماغ اس درجہ متحرک ہوجاتا ہے کہ اون کو بے چینی کے باعث سے شب کو نیند کم آتی ہے، ایسی حالت مین اناؤن کو افیون یا جوہر افیون دینے کی لت ہوتی ہے ماں کو کامل طور پر اُسکی نگرانی رکھنی چاہیے، اور خود بھی کوئی نشئی شئے نہ دینی چاہیے، بلکہ ایسی حالت مین فوراً کسی ڈاکٹر یا طبیب سے رجوع کیا جائے،

بچون کو سو جانے کے لئے افیون کی عادت ڈالنا نہایت خطرناک ہے اگر بچہ کی نیند غیر معمولی ہو، یا جب اُسکو اُٹھا دیا جائے، اور پھر وہ فوراً سو جائے، یا سونے مین بے قاعدہ سانس چلے، اور کسی کسی وقت رک جائے، یا جاگنے پر غذا کے لیے بیتابی ہو، یا آنکھ کی پتلیان سکڑ کر چھوٹی ہو جائین، چہرہ کا رنگ زرد پڑ جائے، ہضم مین خلل واقع ہو۔ اشتہا کم ہو جائے، قبض کی شکایت رہے اجابت مٹیالے رنگ کی ہو

بچہ زرد، کمزور، اور نڈھال ہو جائے تو فوراً نہایت غور کے ساتھہ دیکھنا چاہیے، کہ افیون تو نہین دیگئی یا کوئی اور زہریلی چیز تو استعمال نہین کرائی گئی، کیونکہ یہہ جملہ علامتین افیون یا زہریلی چیزونکی ہین،

بے خوابی کی شکایت اکثر تازہ ہوا کے میسر نہ ہونے، یا غذا مین بے احتیاطی، یا عموماً دانتون کی تکلیف یا پیٹ مین کیچوے پڑ جانے کے سبب سے پیدا ہوتی ہے، بچے کو جہان تک ہو تازہ، اور کھلی ہوا مین پھرانا چاہیئے، اور تین ماہ کے بچے کو کم ازکم دو مرتبہ روز باہر لیجانا چاہیے گرمی کے موسم مین صبح چھ بجے، اور جاڑے مین ساڑھے سات بجے، اور اسی طرح سہ پہر کو پانچ چھہ بجے کے بعد لے جائین، مگر تین گھنٹے سے زائد چھوٹے بچے کو باہر رکھنا مضر ہے، جب تک بچہ ایک سال کا نہ ہو جائے اوسکو سونے سے روکنا نہ چاہیے، بچے کو سوتے سے جگا دینا بڑی غلطی ہے تندرست نوزائیدہ بچون کے سونے کا طریقہ ایک خاص ہوا کرتا ہے پیٹھہ کے بل چت سوتے ہین، اور دونون بازو کہنیون پر خم ہوتے ہین اور دونون ہاتھہ سر کی برابر ہوتے ہین ہاتھہ کی انگلیان کسیقدر بند ہوتی ہین انگوٹھا نکلا ہوا ہوتا ہی بعض بچون کے انگوٹھے مٹھی کے اندر سونے کے وقت بند ہو جاتے ہین جس سے بعض وقت اس بچہ مین تشنج یا دوسری بیماری کا مادہ موجود ہونے کا اندیشہ بھی درست نکل آتا ہے۔

نوزائیدہ بچہ کا شکم گول، اور نکلا ہوا اسلئے ہوتا ہے کہ شکم کی عضلاتی
دیوار دبیز نہیں ہوتی، بلکہ پھولی ہوئی ہوتی ہے، اگر بچے کا شکم چپٹا یا دبا ہوا
ہو تو یہ سمجھنا چاہئے کہ غذا موافق نہیں ہے، یا دست آتے ہیں، یا کوئی دوسرا
مرض لاحق ہے۔

پیدائش کے وقت شکم بہت چھوٹا ہوتا ہے، اور صرف چہرے کے پیچھے کی
برابر جگہ ہوتی ہے، لیکن وہ بہت تیزی کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے اور آخر ماہ
پر دونا بڑا ہو جاتا ہے، اور تین ماہ کے اختتام پر قریباً سہ گونہ بڑھ جاتا ہے
تیسرے چوتھے اور پانچویں ماہ میں بہت کم بڑھتا ہے۔

شیرخوار بچوں کو اکثر استفراغ ہو جایا کرتا ہے، عموماً دودھ کی زیادتی اسکا
باعث ہوتی ہے، جب معدہ زیادہ دودھ کو قبول نہیں کرتا تو اسکو قے کے
ذریعہ سے خارج کر دیتا ہے بچے کی صحت، اور غذا کی حالت جانچنے کے لئے
سب سے بہتر ترکیب یہ ہے کہ اگر بچہ سوتا نہو تو دیکھا جائیگا کہ وہ اپنے
گردپیش کی چیزونکو ہوشیاری سے دیکھتا ہے، اوسکا چہرہ بھرا ہوا، اور
گول نظر آئیگا یعنی وہ نحیف نہوگا، اوسکی نظر تیز اور جلد بدن نرم اور شفاف
ہوگی، گوشت خشک ہوگا، پیٹ کی بڑائی اوسط درجہ کی رہے گی، جب وہ
روئی یا چلائیگا، اسکی آواز زوردار اور تیز ہوگی، اور اگر خراب غذا کی
وجہ یا اور کسی دوسری وجہ سے صحت خراب ہے تو اسکی رنگت زرد نگاہ

تاریک، اور غم آلود، اور بدن کی کھال بوڑھون کی جلد کی طرح خشک اور جھری دار نظر آئیگی، عضلات ڈھیلے ہون گے، وہ روئیگا تو اسکی آواز کمزور بوڑھے آدمی کی سی ہوگی، جسکو اگر کمزوری کی شدت اور بیماری کی تکلیف مین کراہنا پڑے تو وہ بہت ہی دھیمی آواز سے کراہتا ہے اگر ہم بچے کی کھوپڑی کے وسط مین اوسکی پیشانی کے قریب انگلی رکھکر یہ دیکھین کہ کھال کا وہ پردہ جو سر کی دو ہڈیون کی مابین فصل ڈالتا ہے، لوچدار اور تنا ہوا ہے تو اس سے معلوم ہو جائیگا کہ بچے کی صحت عمدہ ہے اور اسکو موافق غذا مل رہی ہے لیکن اگر ہم یہہ دیکھین کہ بچے کے سر اور تالو کی دونون ہڈیان ایک دوسرے سے نہایت قریب ہین، بلکہ بسا اوقات ان مین سے ایک دوسرے کے اوپر ہوگی، اور ہم اس نقطہ مین کوئی غیر طبعی نشیب یا گڑھا پائین، تو یہہ بچے کی صحت خراب ہونے اور اسکو کافی غذا نہ ملنے کی دلیل ہے۔

بچے کا وزن اور قد

پورے دن کے بچے کا وزن پیدائش کے وقت چھہ سے آٹھہ پونڈ یعنی تین سے چار سیر تک ہوتا ہے، اور اگر ساڑھے چار سیر بھی ہو تو یہہ کوئی غیر معمولی وزن نہین ہے، لیکن کبھی کبھی ڈیرہ سیر سے بھی

کم وزن ہوتا ہے، لڑکے عموماً بہ نسبت لڑکیون کے زیادہ وزنی ہوتی ہین
ابتدائی چند دنون تک بچے یقیناً چھہ سے آٹھہ اونس تک وزن
مین گھٹ جاتے ہین، لیکن مان کا دودہ کافی اُتر آنے پر پھر اُس وزن
کو جلد حاصل کر لیتے ہین، چنانچہ جو بچے قبل از وقت پیدا ہوتے ہین،
اُن کا وزن زیادہ گھٹا ہوا ہوتا ہے، اسلئی ابتدا ہی سے اُن کو دودہ
وغیرہ دیکر ضعف سے بچانا چاہیے، اور علے ہذا کمزور بچون کی بھی قوت
گھٹنے نہ دی جائے،

شروع مین کئی ماہ تک بچہ خوب بڑہتا ہے، یعنی تندرست بچہ
روزانہ تین چوتہائی اونس سے ایک اونس تک وزن مین بڑہتا ہے
یا پانچوین مہینے تک چار سے چھہ اونس تک فی ہفتہ کے حساب سے بڑہتا ہے
پہلے سال مین بچے کا قد آٹھہ انچ ہوجاتا ہے، اور وزن سہ چند،
اگر کوئی بچہ روزانہ یا ہفتہ وار اس قاعدہ کی رو سے یکسان نہین بڑہتا
تو مان کو متعجب نہونا چاہیے، تمام جاندار یکسان نہین بڑہتے بلکہ اُون کے
بڑہنے کا ایک وقت معیّن ہوتا ہے، اور جب وقت آجاتا ہے تو ایک
بارہی بڑہ جاتے ہین، اور اس کے بعد کے زمانہ مین اُن کے بڑہنے
کی رفتار بہت سست ہوجاتی ہے، گویا وہ زمانہ آرام اور فرصت کا ہوتا ہے
ہان البتہ اگر بچہ عرصہ تک ایک ہی حالت مین رہے یہان تک کہ ہمکو بھی اُسکی

ایسی حالت محسوس ہونے لگے تو ضرور بالضرور اس کا کوئی نہ کوئی سبب ہوتا ہوگا
یہہ ضرور ہے کہ جیسی بچے کی صحت ہوگی ویسی ہے اُسکی نشو ونما بھی ہوگی،
چھہ ماہ کے بعد بچے کا وزن المضاعف ہوجاتا ہے، اور اسلیئے سال
ختم ہوتے ہوتے ایک پونڈ وزن مین رہجاتا ہے، اور دوسرے سال مین بچہ ۱
پونڈ فی ماہ کے حساب سے بڑہتا ہے، یہہ یاد رہے کہ ترازو بچے کی جسمانی ترقی
کا اندازہ کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اگر تین روز کے بچے کو برابر باقاعدہ
اور مناسب غذا دی جاے تو اُس کا وزن مندرجہ ذیل حساب سے بڑہیگا
اگرچہ ہر ایک بچے کے وزن کی یہہ مقدار مقرر نہین ہوسکتی، جو اس نقشہ مین
ہے، لیکن پھر بھی کثرت اسی وزن کے مطابق ہوگی،

عمر	روزآنہ خوراک	وزن مین ترقی	کل وزن
پہلے مہینے	۳ سے ۱۵-اونس	۱۳ - اونس	۸- پونڈ
دوسرے "	۲۰ سے ۲۴ "	۳۰ "	۹- " ۱۴-اونس
تیسرے "	۲۴ سے ۳۰ "	۲۷- "	۱۱ " ۹- "
چوتھے "	۳۰ سے ۳۴ "	۲۶- "	۱۳ " ۴ "
پانچوین "	۳۴ سے ۳۶ "	۲۱- "	۱۴ " ۸ "
چھٹے "	۳۶ سے ۴۰ "	۲۰ "	۱۵ " ۱۲ "
ساتوین "	۴۰ اونس یا اوس سے زیادہ	۱۷ "	۱۶ " ۱۳ "

عمر		روزانہ خوراک	وزن مین ترقی		کل وزن			
آٹھوین	مہینے	۴۰ اونس یا اوس سے زیادہ	۲۳	اونس	۱۸	پونڈ	۴	اونس
نوین	″	″ ″	۲۲	″	۱۹	″	۱۰	″
دسوین	″	″ ″	۲۰	″	۲۰	″	۱۴	″
گیارھوین	″	″ ″	۱۱	″	۲۱	″	۹	″
بارھوین	″	″ ″	۷	″	۲۲	″	۰	″

نوزائیدہ بچے کا قد (۱۹) سے (۲۰) انچ تک ہوتا ہے لیکن دیکھا گیا ہی کہ کہین کہین سولہ انچ کے بچے بھی پیدا ہوتے ہین اور وہ بچے جن کا وزن ساڑھے چار سیر یا پانچ سیر ہوتا ہے ۲۴ انچ تک لانبے ہوتے ہین بعد ازان اول شش ماہی مین ایک انچ ہر ماہ مین بڑھتا ہے، اور دوسری شش ماہی مین نصف انچ فی ماہ بڑھتا ہے،

سر

بچے کا سر بمقابلہ دیگر اعضاء کے بہت بڑا ہوتا ہی اور ولادت کے وقت بچے کی کھوپڑی بہت ملائم ہوتی ہے، سر کی دونون ہڈیون کے درمیان ایک چھوٹی سی دبی ہوئی جگہ ہوتی ہے جسکو اصطلاح مین تالو کہتے ہین، اور وہ جگہ چھونے سے حرکت کرتی ہوئی معلوم ہوتی ہے تیسرے مہینے مین وہ جدید

بنی شروع ہوجاتی ہے جس سے وہ جگہ ڈھک جاتی ہے اور دوسری سال کے
ختم ہوتے ہوتے ہڈی غلاف کی طرح اوس پر پیدا ہوجاتی ہے، کھوپڑی کی
اس کھٹر کی پیدا ہوجانے پر اگر توقف واقع ہو تو سمجھنا چاہیے کہ تندرستی اچھی
نہین ہے، یا ام الصبیان کا مادہ ہے،

اگر ماں خود دودھ پلاتی ہو تو خوب سکی ہوئی چپاتیاں انڈے یا گوشت
ترکاریاں، کھانی چاہئین، ورنہ دودھ مین لائم واٹر، یا ڈاکٹر سے دریافت
کر کے ہڈی پیدا کرنے والی ادویہ کھلائی جائین،

اگر بچہ بیمار ہے، اور تالو بیٹھ گیا ہے، تو ماں کو جاننا چاہیے کہ یہ
انتہا درجہ کا ضعف ہے، اور غذا، اور مقویات دینے کی سخت ضرورت
ہے، جب تالو پھول گیا ہو، یا باہر کو نکل آیا ہو تو بخار یا کسی دماغی شکایت
کی علامت سمجھنی چاہیے،

حواس خمسہ

بچے کی آنکھ ابتدا مین بالکل اندھی ہوتی ہے اگر کوئی چمکدار چیز
سامنے آتی ہے، تو بچے کو کچھ نہین معلوم ہوتا دس روز کے بعد تاریکی اور
روشنی کا فرق بچہ پہچاننے لگتا ہے اور دو ماہ کے اندر ماں وال چہرہ ہی یا وہ واقفیت حاصل ہوتا ہے

تین ماہ کے بعد چمکتے ہوئے رنگ بچے کو اچھے معلوم ہونے
لگتے ہین جو چیز اوس کے سامنے ہوکر گذرتی ہے اوس کے ساتھ آنکھ کی پتلیونکو
بھی گھمانے لگتا ہے، اور مانوس چہرے کی شناخت آجاتی ہے، ذائقہ او سونگھنے
کی قوت کئی ماہ تک تیز نہین ہوتی، قوت سامعہ جلد آجاتی ہے اور شروع
ہی سے شور غل کا اثر بچے پر پڑتا ہے، اور اپنے آس پاس کے لوگون کی
آوازین جلد پہچانتے لگتا ہے۔

دماغ

پہلی ماہ مین عقل کا مادہ دماغ مین نہین ہوتا اور اعضا کے ہلانے
مین ارادی قوت سے بچہ کام نہین لیتا بلکہ چہ سا جنوائی لینا رونا یہ سب
نیند آنے اور سردی معلوم ہونے کی وجہ سے کرتا ہے۔

دن اور رات کے زیادہ حصہ مین بچہ سوتا رہتا ہے ابتداءً ۲۴ گھنٹے
مین ۲۰ گھنٹے سوتا ہے لیکن یہہ مدت بوجہ اختلاف مزاج مختلف بھی ہوتی ہے
تاوقتیکہ بچے کے سونے کی ٹھیک عادت نہ پڑجائے خاموشی ضروری ہے
لیکن دوسرے مہینے مین یہہ عادت ڈالنا چاہیے کہ خانگی کاروبار بھی
انجام پاتے رہین اور جسقدر شور کہ مکان مین عموماً ہوتا ہے اوس مین
سلانے سے سو جائے۔ اس کی ضرورت نہین کہ بچے کے سونے کے بابت
ہر شخص مکان مین اپنے پنجون کے بل چلنے لگے۔

تیسرے مہینے مین اعصابی قوت اور عقل کی نمو مین ایک خاص فرق معلوم ہوگا سر پھیرنے کی کوشش کرتا ہے اور مانوس چہرے کو دیکھکر خوش ہوتا اور مسکراتا ہے یا اطمینان کی آواز نکالتا ہے دن مین جاگنا زیادہ ہے لیکن پھر بھی اٹھارہ گھنٹے سوتا ہے بچہ پر سردی بہت جلد اثر کر جاتی ہے اور اُس کا جسم بہت جلد ٹھنڈا اور رنگ نیلا پڑ جاتا ہے اور ہونٹ کانپنے لگتے ہین بلکہ کل جسم پر لرزہ سا پیدا آتا ہے اسلیے سردی سے محفوظ رکھنے کی مناسب تدبیر یہ ہے کہ ہر وقت بستر مین گرم پانی کی بوتل رکھی رہے۔

نہ صرف سر کے نیچے تکیہ ہونا چاہیئے بلکہ دونون جانب ملائم تکئے رکھے جائین تاکہ شکم اور پشت کو آرام ملے۔ لیکن گرم پانی کی بوتل کی زیادہ ہمارے ہندوستان مین ضرورت نہین ہان چلّے کے جاڑون مین گرم پانی کی بوتل کی اگر ضرورت سمجھی جائے تو رکھی جائے لیکن بوتل دو ہر گدے کے نیچے رہنی چاہیے تاکہ زیادہ گرمی سے بچے کی کھال محفوظ رہے اگر کاگ نکل بھی جائے تو گرم پانی سے وہ محفوظ رہیگا

ماں کے بستر پر بچہ کو ہرگز نہ سلانا چاہیئے بلکہ پنگوڑی پر علٰحدہ سلایا جائے دودھ پینے کے وقت اگر ماں کے ساتھ سو جائے تو مضائقہ نہین لیکن جب پی چکے تو فوراً علٰحدہ کر دینا چاہیے۔

چوتھے مہینے مین بچہ کی نظر کے سامنے جو چیزین گذرتی ہین اون کو وہ دیکھتا ہے اور اگر تن درست ہے اور اوسکا نمو اچھا ہو رہا ہے تو اوس مین ارادہ کی قوت بھی کسیقدر آجائے گی یعنی تکیہ سے وہ اپنا سر اوٹھانے کی کوشش کریگا۔

بچے کے کپڑے نہ تو بہت ڈھیلے ہون نہ تنگ۔ ڈھیلے کپڑون سے وہ اپنے ہاتھ پیر بخوبی ہلا نہین سکتا گویا کہ ڈھیلے کپڑے مانع ورزش ہوتے ہین،، اور بہت تنگ نمو کو روکتے ہین اور ایک کپڑا گرم جسم سے ملا ہوا ہونا چاہیے تاکہ جسم کو گرم رکھے اور ورزش اور نمو کا مانع نہ ہو۔

تیسرے مہینے کے بعد فرش پر روزانہ گرم کمل بچھا کر اور ہلکے کپڑے پہنا کر بچون کو لٹا دینا چاہیئے تاکہ وہ اپنی خوشی سے اپنے ہاتھ پیر خوب چلا اور ہلا سکین۔

روزانہ غسل کے بعد اون کو آہستہ آہستہ مالش کر کے تھپکنا چاہیئے کہ جسمین ایک قسم کی ورزش متصور ہے۔

چار ہفتے سے کم کے بچے کو نہ گاڑی مین سوار کر کے پھرائے اور نہ اوس کو ہاتھون مین لیکر ہلائے۔

روزانہ گود مین لیکر آہستہ آہستہ ٹہلنے سے بچون کی قوت نمو کو مدد

ملتی ہے اور اگر بچے برآمدے مین سلائے جائین تو اون کو تازہ ہوا خوب ملتی ہے بچے کا منہ دہوپ مین نہ ہونا چاہئے اور نہ اوس پر سرد ہوا کے جھونکے آنے چاہئین ان باتون مین کہلائیون کا اعتبار نہ کیا جائے اگر مائین ان جزئی باتون کا خیال کرتی رہین تو دست اور بخار کے حملون سے اکثر بچے محفوظ رہ سکتے ہین۔

پانچوین مہینے مین آسانی کے ساتھہ بچہ اپنے سر کو پھیرنے لگتا ہے اور چیزون کو پکڑنے کے لئے اپنے ہاتھہ کو بڑھاتا ہے اور دوسرون کو جو کچھہ کرتے ہوئے دیکھتا ہے اوس کی نقل کی کوشش کرتا ہے اور خوش ہونے لگتا ہے۔ چوتھے مہینے کے بعد آنسو نکلتے ہین اور بچونکے رونے مین فرق ہو جاتا ہے لیکن بعض بچون کو دیکھا گیا ہے کہ جب وہ ایک ہی مہینے کے ہوتے ہین تو آنسو جاری ہو جاتے ہین اور یہہ تکلیف کا رونا ہوتا ہے اسپر توجہ کرنی چاہئے۔

جو مائین کہ اپنے بچونکے رونے کے سبب کو معلوم کرنا چاہتی ہین اون کو لازم ہے کہ مختلف طرز کے رونے سے اوسکے وجوہ کو معلوم کر لیا کرین تندرست بچے پہلی مرتبہ بالارادہ چلاکر زور سے چیخ نکالتے ہین اور اون کی غرض یہہ ہوتی ہے کہ دوسرون کو اپنی طرف متوجہ کرین یا اپنی خواہش کو پورا کرائین اس رونے کو ضد کا رونا

کھنا چاہئے اور جہان تک ممکن ہو کچھہ توجہ نہ کیجائے کیونکہ اگر بچہ کی
ضد کی تعمیل کی گئی تو بعد چندے یہہ ضد خلجان ہو جاتی ہے اور بچہ
کو بھی تکلیف ہوتی ہے بہترین طریقہ اوس کے خاموش کرنے کا یہہ ہے
کہ بستر پر تھپ تھپاکر اوس کو سلا دیا جائے لیکن دوسری قسم کے
رونے پر مان کو ضرور توجہ کرنی چاہئے۔ بعض اوقات شکم مین درد
و نفخ ہو جانے کی وجہ سے بچے چیخ کر یکایک رونے لگتے ہین یا کراہ
کراہ کر دہیمی آواز سے روتے ہین اور بھوک کی حالت مین بار
بار جھینی کی آواز سے روتے ہین۔ ان سب حالتون مین سب سے
پہلے جس سبب سے روتے ہین اوس کو دور کیا جائے ایک چمچہ
دل واٹر پلا دینے سے یا پانی کا عمل دینے سے درد کو افاقہ ہو جاتا ہے
اور اگر بھوک کی وجہ سے روتا ہے تو غذا کے تغیر و تبدل اور
مقدار و قسم کی خرابی کو دور کیا جائے یہہ بھی جاننا چاہیے کہ
بچے اور بھی بہت سے سببون مثلاً پیاسے ہونے یا سردی یا
زیادہ گرمی سے روتے ہین۔ کمرہ مین حبس ہو تو تازہ ہوا کیلئے
روتے ہین دیر تک ایک ہی کروٹ رہنے یا دیر تک کھلاتے
جانے سے تھک کر بھی رو دیتے ہین۔ بعض اوقات پانی سے بھیگ
جانے یا تنگ لباس، اور بھاری لحاف یا چادر وغیرہ ناگوار تکلیف دہ

ہونے کے سبب سے یا زیادہ پلانے ڑ والانے سے تھک کر رونے
لگتے ہین۔

چھٹے ساتوین مہینے مین قوت اور عقل مین بہت زیادہ ترقی
ہوتی ہے بچہ اوٹھکر بیٹھنے کی کوشش کرتا ہے لیکن ایسے چھوٹے بچے کو
بٹھانا نہ چاہیے ریڑہ کی ہڈیون مین اسقدر قوت نہین ہوتی کہ سر کے
بوجہہ کو سنبھال لین حقیقت مین چہار ماہ تک تو بچون کو سر اور
پیٹھہ پہ بغیر سہارا لگائے ہوئے نہ ہٹائے نہ کھڑا کرے اگر خلاف
کیا گیا تو سخت نقصان کا اندیشہ ہے۔

رال کو خوب ٹپکنے دینا چاہئے۔ چھٹے ساتوین ماہ مین دانت
دکھلائی دینے لگتے ہین اس زمانہ مین دن مین چار پانچ مرتبہ
بچون کو دودہ پلانا کافی ہوتا ہے اور بجائے شیشی سے دودہ
پلانے کے پیالہ استعمال کرنا چاہیے۔

دانت نکلنا

اگرچہ بہت سی تکالیف اور شکایات کا لاحق ہونا
دانتون کے نکلنے سے منسوب کیا جاتا ہے لیکن جو بچے مان کا یا
اناکا دودہ پیتے ہین یا جنکی نگرانی اصول پہ ہوتی ہے اونکو

کوئی خطرہ نہین ہوتا اصل بات یہہ ہے کہ دانتون کے نکلنے کی مدت سے بچہ کی زندگی کا دوسرا دور شروع ہو جاتا ہے دانت کا نمودار ہونا دلیل ہے کہ بچہ نسبتاً زیادہ ثقیل غذا کے ہاضم کرنے کی تیاری کر رہا ہے ہضم کرنے والے اعضاء مین بھی تغیر ہوتا ہے معدہ اور امعاء مین خراش ہو جاتی ہے اور اعصاب پر بھی خراش کا اثر پہونچتا ہے جس سے مختلف قسم کی شکایات جیسے تشنج قے بخار دست جلدی بیماریان لاحق ہو جاتی ہین۔ اگر غور سے خیال کیا جائے تو غذا کی خرابی اسوقت مین بھی اسباب مرض کی مددگار ہوتی ہے۔

مائین مختلف اقسام کی ایسی غذائین جن مین نشاستہ کا جزو زیادہ ہوتا ہے یا غیر اصلاح کئے ہوئے دودھ عرصہ تک پلاتی رہتی ہین جس کے طفیل مین اون کی اولاد ایسی مصیبتون مین مبتلا ہو جاتی ہے کیونکہ بچہ کے معدہ مین اسقدر قوت نہین ہوتی کہ ایسی غذاونکو ہضم کرسکے عموماً اسوقت مین، قے، بخار، تشنج بہت زیادہ لاحق ہو جاتا ہے اگر دیکھا جائے تو غذا کی خرابی سے بدہضمی ہو جاتی ہے اور اس بدہضمی سے یہہ مرض پیدا ہو جاتے ہین یا زیادہ دنون تک گائے کی دودھ یا نامناسب غذاؤن کے استعمال سے اُم الصبیان اور خارش کی شکایت ہو جاتی ہے۔

چھٹے یا ساتوین ماہ دو دانت سامنے کے پہلے نمودار ہوتے ہین یہہ
دونون دانت مقراض کا کام دیتے ہین تین چار ہفتہ کے وقفہ کے
بعد نیچے کے دو دانت نکلتے ہین آٹھوین ماہ مین ان دونون
دانتون کے اوپر ایک ایک دانت اوپر کے مسوڑون مین دکھائی
دیتا ہے بعد ازان تین چار ماہ تک کوئی دانت نہین نکلتا اوپر کے
دانت کے جواب مین نیچے کے مسوڑون مین دو دانت نکلتے ہین اور
بارہوین مہینے سے چودہوین مہینے تک چار کچلیان دونون جبڑون
مین نکلتی ہین اٹھارہوین یا بیسوین مہینے مین نیچے اوپر چار دانت
ابتدائی دانتون کے دونون طرف نکلتے ہین جنکو کھونٹی کہتے ہین
پھر چند ماہ کے وقفہ کے بعد نیچے کی چار ڈاڑہین چوبیسوین مہینے سے
تیسوین مہینے تک نکلتی ہین اس سے صاف ظاہر ہے کہ اگر بچہ تندرست
رہا تو ڈہائی سال مین دس دانت ہر جبڑے مین نکلتے ہین۔ یہہ لازمی
نہین کہ جو طریقہ دانتون کے نکلنے کا بتلایا گیا ہے اوسی طریقہ پر
سب بچون کے دانت نکلتے رہین۔ بعض اوقات اِن دانتون کے نکلنے
کی ترتیب مین فرق ہوجاتا ہے اور دائم المریض بچون کے دانت
اکثر توقف سے نکلتے ہین۔

در اصل دانتون کا نکلنا بچون کی قوت اور تندرستی پر ہوتا ہے

اگر آٹھ مہینے کے اختتام پر دانت نہ نکلے تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے تاکہ اگر کوئی آثار ام الصبیان کے بچہ مین موجود ہون یا کمزوری کی کوئی وجہ ہو تو وہ معلوم کر سکے اکثر کمزوری دانتون کے دیر سے نکلنے کا باعث بھی ہوتی ہے۔

دو سال ختم ہوتے ہوتے سب دانت نکل آنے چاہئین جون جون دانت نکلین بچے کی غذا کو بدلتے رہنا چاہئے اور اوس کے لئے وقفہ کا زمانہ بہت موزون ہوتا ہے، اس زمانہ مین غذا تبدیل کرنے سے ہاضمہ وغیرہ پر خراب اثر نہین پڑتا ۔ بچون کی خفیف سی خفیف شکایت پر بھی فوراً توجہ کرکے علاج کرنا چاہئے، بعض بچون کی جب دانت نکلتے ہین تو اون کی ناک اور آنکھ سے پانی بہتا ہے چھینک اور خشک کھانسی آتی ہے ا بعض بچون کو بدہضمی ہوتی ہے منہ مین چھوٹی چھوٹے چھالے پڑ جاتے ہین یا جسم پر پھنسیان نکل آتی ہین ماؤن کا یہہ خیال کرنا کہ ان شکایات مین دست اندازی کرنا یا دوا علاج نہ کرنا چاہئے بڑی غلطی ہے برخلاف اس کے دانت نکلتے وقت بچون کی صحت بہت اچھی رہنا ضروری ہے اجابت کی بے ترتیبی سخت اسہال کی صورت پکڑ لیتی ہے۔ اور خفیف حرارت ہوتی ہوتے آخر مین بخار ہو جاتا ہے اور تشنج پیدا ہو کر بچہ کی موت کا سبب بنجاتا ہے

بچون کے لئے خفیف مقدار مین سفوف دارچینی یا کیسٹر آئل دینا ایسی شکایت کی اصلاح کے لئے مفید ہے اس سے پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور برانکیٹس Bronchites ہونے نہین پاتا اگر بخار یا بےچینی ہو تو بچہ کو گرم غسل اور تلین دینے کی ضرورت ہوتی ہے پھر ایک بند کمرہ مین جسمین زیادہ روشنی اور شور وغل نہ ہو سلا دینا چاہئے اگر نیند نہ آتی ہو تو ایک یا دو گرین برومائڈ آف پٹاسیم Bromide of Pottasium تھوڑے پانی مین حل کر کے بچہ کو پلا دینا چاہیے جو شکایات اور بیماریان دانت نکلنے سے منسوب کی جاتی ہین اون سے بچنے کی تدبیر یہ ہے کہ بچون کو دودہ باوقات مقرر دیا جاے اور دودہ پلانے کے بعد کے وقفہ مین خوب پانی پلایا جائے اعتدال سے زیادہ غذا نہ دی جائے اور تازہ ہوا مین خوب آرام سے سلایا جائے اگر مسوڑا پھول گیا ہو اور دانت کے نکلنے کی وجہ سے بچہ کو تکلیف ہو تو نشتر دلانے کی تجویز کرنی چاہئے۔ لیکن دانت نکلنے مین شگاف کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے اگر ضرورت ہو تو صرف ڈاکٹر ہی سے شگاف دلایا جائے۔

دانت نکلتے وقت مسوڑون مین سلسلاہٹ پیدا ہوتی ہے اس لئے یہ لحاظ ہونا چاہئے کہ بچہ یا بچے کی مان اور کھلائی کا لباس ایسا نہ ہو جسکا رنگ چھٹتا ہو کوئی مٹی کا کھلونا اوس کو نہ دینا چاہیے کیونکہ

کھلونے میں ہرتال اور زنگار کا رنگ ہوتا ہے۔
میٹھی کہ چوسنی یا چمچہ جس میں ہاتھی دانت کی چوسنی انگریزی قسم کی لگی ہوئی ہو نہیں یا ربڑ کی چوسنی دینی چاہئے۔ ایسی چیز بچہ کے ہاتھ میں نہ دی جائے جس سے مسوڑھوں میں پھانس لگنے کا اندیشہ ہو۔
چھہ برس کی عمر میں ابتدائی بیس دانت جنکو دودھ کے دانت بھی کہا جاتا ہے گرنا شروع ہو جاتے ہیں اور مستقل دانتوں کے لئے جگہ کرتے ہیں یہہ مستقل دانت ساتھہ ہی ساتھہ اسیوقت نمودار ہوتے ہیں۔
بدقسمتی سے دودھ کے دانت جلد سڑ جاتے اور اپنے وقت سے پہلے گر جاتے ہیں اور اسکا نتیجہ یہہ ہوتا ہے کہ جبڑے کمزور اور اتنے پتلے پڑ جاتے ہیں کہ مستقل دانتوں کے نکلنے کی جگہ باقی نہیں رہتی اسلئے دودھ کے دانتوں کا قائم رکھنا اور سڑنے سے بچانے کی تدبیر کرنا ضروری ہے۔ اس بات کی احتیاط کے لئے دودھ پلانے کے بعد بچہ کا منہ نرم یا ریشمی رومال سے صاف کر دینا چاہئے اگر غذا کی نگہداشت کی جائے اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا لوشن Bicarbonate of Soda lotion یا پانی میں کپڑا تر کر کے روزانہ صاف کئے جائیں تو سڑنے سے محفوظ رہتے ہیں۔

دندان ساز ڈاکٹر کو وقتاً فوقتاً بچون کے دانت دکھلا دئے جایا کرین جو بلا کسی قسم کی تکلیف کے آسانی کے ساتھہ سوراخون کو بند کر کے سڑنے سے محفوظ رکھہ سکتا ہے دانتون مین درد کی وجہ سے بلا مسوڑون سے دباے ہوئے جو غذا پیٹ مین جاتی ہے اوس سے بدہضمی ہو جاتی ہے۔

آٹھوین نوین مہینے مین بچہ بلا سہارے بیٹھنا سیکھہ جاتا ہے اور جو کچھہ اُس کے سامنے ہوتا رہتا ہے اوس کو بغور دیکھنے مین مشغول رہتا ہے بلا سہارے اگر بچہ بیٹھہ نہ سکتا ہو تو مان کو لازم ہے کہ اس کی وجہ معلوم کرے اور اگر ہاضمہ درست ہو تو غذا مین ترمیم کر کے زیادہ مقوی غذا استعمال کرائے۔ دسوین مہینے سے بارہوین مہینے تک بچہ اپنے آپ کو کھڑا کرنے کی کوشش کریگا اور اور کرسی پکڑ کر جلد کھڑا ہونے لگے گا۔ بارہ مہینے سے پہلے بچہ کو پاؤن پاؤن چلنے نہ دینا چاہئے لیکن چھریرے بدن کے بچے جنکی پرورش اپنی مان یا انّا کے دودہ سے ہوتی ہے اکثر ایک سال مین اچھی طرح چلنے لگتے ہین۔ اگر ڈیرہ برس تک کوئی بچہ نہ چلے تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے

بولنا

بچون کو بولنا سب سے آخر مین آتا ہے لیکن چند الفاظ
کے ادا کرنے اور زور زور سے ہنسنے سے معلوم کیا جا سکتا ہے
کہ بچہ کی صحت اچھی ہے - جب ایک گھر مین کئی بچے ہوتے ہین
تو چھوٹے بچے بہ نسبت بڑے بچون کے بہت جلد بولنے لگتے ہین
بولنے مین بچے ایک دوسرے کے معلم ہوتے ہین - جو بچے
بہت دنون کے بعد بیٹھتے ہین یا عرصہ کے بعد بولتے ہین اور
اُن کا نمو بہت آہستہ آہستہ ہوتا ہے تو یہہ سمجھنا چاہئے کہ اونکی
صحت اچھی نہین ہے - اگر کوئی بچہ کسی چیز کو دیکھکر شناخت نہ
کر سکتا ہو یا اوس کو پکڑنے کے لئے ہاتھ پاؤن نہ ہلاتا ہو بلکہ
بے حرکت پڑا رہتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ دماغ مین کوئی نہ کوئی
خرابی ضرور ہے -

مختلف بچون کو مختلف اوقات عمر مین بات کرنا اور چلنا
آتا ہے - بعض بچے چار برس کی عمر مین بھی ایک جملہ صاف طور پر
زبان سے ادا نہین کر سکتے لیکن پھر تھوڑے دنون کے بعد جلد
باتین کرنے اور چلنے پھرنے لگتے ہین اور اس تعویق کی تلافی

ہوجاتی ہے۔جب کوئی بچہ سست اور رنجیدہ رہتا ہو تو فوراً
ڈاکٹر کے پاس لیجا کر سبب دریافت کرنا چاہئے۔سنگین بیماریون
کا اثر بچون پر ایک ہی قسم کا نہین ہوتا بلکہ قوت اور نمو وغیرہ پر
اثر پڑتا ہے اگر بدہضمی مزمن ہوجائے تو اوس کا بھی اثر اوسکی
تمام باتون پر ہوتا ہے۔کیونکہ کمزور بچہ کا دماغ بھی کمزور رہوتا ہے
ایسے بچون کی پرورش اور پرداخت مین بڑے صبر اور خبرگیری
کی ضرورت ہے۔

بعض بچون کے پیٹ مین کرم پیدا ہوجاتے ہین اور طحال
بڑہ جاتی ہے معدہ کمزور ہوجاتا ہے کھانا ہضم نہین ہوتا اور ضعف جگر
ہوجاتا ہے۔ان وجوہ سے اوس بچہ کا مزاج بھی چڑچڑا ہوجاتا ہے
خراب آب وہوا ان امراض کی اصلی باعث ہوتی ہے۔نیز گھرونکو
گندہ رکھنا بھی اس کا بڑا باعث ہے تبدیل آب وہوا کی غرض سے
پہاڑ وغیرہ پر جانا بہت مفید ہوتا ہے مناسب غذا یا خوب سونا
اور تازہ ہوا سے رفتہ رفتہ اعصاب کو قوت پہونچتی ہے۔کسیقدر
اپنے سے بڑے بچون کے ساتھ کھیلنے کودنے کا اثر نمو پر اچھا
پڑتا ہے۔بچون کی ہر خواہش کو پورا کرنا سخت غلطی ہے ورنہ
اون کی عادت خراب ہوجائیگی وہ جلد سیکھہ جاتے ہین کہ رونا

چیز کے حاصل کرنیکا ذریعہ ہے۔

نافرمان بچہ چونکہ خوش نہین رہتا اس لئے تندرست نہین رہ سکتا یہہ بہت ضروری ہے کہ بچون کو دوسرے کا خیال کرنا اور پاس خاطر کی عادت زمانہ طفولیت ہی سے ڈالنا چاہئیے۔ ایسی بچون کے ساتھہ اگر دوسرے بچے بھی ہون تو بہت مدد ملتی ہے۔ جو بچے کسی گھر مین تنہا پرورش پاتے ہین اور اون کے ہم عمر بچے گھر مین نہین ہوتے تو خسارے مین رہتے ہین

بچون کا ٹائیم ٹیبل

مان کو لازم ہے کہ ابتدا ہی سے بچہ کے لئے ٹائم ٹیبل مقرر کر دے اور اپنے فرائض اور ڈیوٹی کو اوس کے لحاظ سے مرتب کرے سب سے پہلے تو بچہ کو ۵ یا ۶ بجے علی الصباح کھانا ملنا چاہئیے۔ اور اپنے پلنگ پر وہ اُس وقت تک سوتا رہے جب تک کہ نہانے کا وقت نہ آجائے اور نہلانے کا کام مان کو اپنے ہی ذمہ رکھنا چاہئیے یا ہوشیار نانی یا دادی اُسکو کرے تاکہ کبھی کبھی تو بچہ کی حالت جسمانی اور اوس کے نمو کی رفتار کی کیفیت معلوم ہوتی رہے۔ غسل سے بچہ کو جلد فارغ کر دینا چاہئیے تاکہ سردی نہ لگے اور ہر مرتبہ غسل کر دینے کے

قبل جس جس چیز کی ضرورت ہو وہ سب نزدیک موجود رہنی چاہئے
ابتداءً پانی کا ٹمپریچر ۹۸ سے ۹۹ تک ہونا چاہئے لیکن بعد ازان
رفتہ رفتہ ۹۵ کر دینا چاہئے۔ گود مین لیکر اول بچہ کے تمام
جسم پر صابون لگایا جائے بعد ازان ایک باریک تولیہ مین
لپیٹ کر گرم پانی مین اوتارنا چاہئے اور دو منٹ سے زائد پانی
مین ہرگز نہ رکھنا چاہئے۔ ٹب سے نکالنے کے بعد ٹھنڈا
اسپنج اوسکی ریڑھ مین پھیر کر تمام جسم پونچھ دیا جائے اور خشک
ہاتھون سے مالش کیجائے اور پانچ منٹ تک روغن زیتون سے
مالش کرین بعد ازان کپڑا پہنا دیا جائے۔

گرم پانی مین یا بوراسک لوشن مین روئی تر کرکے منہ کو
صاف کر دینا چاہئے۔ غسل کے بعد دودہ پلانا چاہئے۔ اور
اگر سوئے تو تازہ ہوا مین سلانا چاہئے۔

دن مین جب سلایا یا لٹایا جائے تو باہر ہوا مین بشرطیکہ
ناموافق نہ ہو لو زائیدہ بچون کو تازہ اور صاف ہوا کی بہت
ضرورت ہوتی ہے اور جب تازہ ہوا نہین پاتے تو روتے ہین
کمزور اور زیادہ دن کے بچے کو آیا گود مین لے کر باہر لے
جاسکتی ہے۔ تیسرے ہفتہ کے بعد سایہ دار برآمدے مین دن مین سلاسکتی ہے

بیڈروم ہوادار اور اچھا ہونا چاہئے - دوسرے بچون کو اوس مین نہ سلانا چاہئے - اور تمام گندے پوتڑے اور کپڑے وغیرہ فورا کمرہ سے باہر کرکے غسل خانہ مین رکھکر پانی مین ڈالدینا چاہئے شام کے وقت آخری مرتبہ دودھ پلانے کے پہلے نوزائیدہ بچہ کے کپڑے بدل دئے جائین اور ہاتھ اور مونھہ گرم پانی سے دہوکر پوڈر چھڑک دینا چاہئے - فلالین کے کپڑے سونے مین بچون کو بہت مفید ہوتے ہین اور انہون کو سردی سے محفوظ رکھتے ہین وزنی کمبل اور روئی کی چادر سے ہلکی اونی چادرین قابل ترجیح ہوتی ہین - سردی لگنے یا کسی بھاری چیزون کے اوڑھا دینے کی وجہ سے بچے جاگ اوٹھتے ہین اور رونے لگتے ہین مان کو معا خیال ہوتا کہ بھوک کی وجہ سے روتا ہے وہ اٹھکر فوراً دودہ پلا دیتی ہے حالانکہ اوس کو غذا کی ضرورت نہین ہوتی - موسم سرما مین ایک گرم پانی کی بوتل بستر مین رکھنا چاہئیے جیسا کہ اوپر بھی بیان کیا گیا ہے تاکہ گرمی قائم رہے اور بچہ کو خوب نیند آئے -

سوتے ہوئے تندرست بچے کو دودہ پلانے کے لئے ہرگز نہ جگانا چاہئے - کمزور اور قبل از وقت مولود کو البتہ شب مین غذا دینے کی ضرورت ہوتی ہے - دودہ جو دیا جائے وہ قدری

دقفہ کے ساتھ دیا جائے اور چونکہ ایسے بچون کا ہاضمہ کمزور
ہوتا ہے اسلئے تھوڑی تھوڑی غذا اون کو دینا چاہئے اگر دودہ
پلانے مین وقت کی پابندی کا خیال کیا جائے اور غذا موافق اور
مناسب دیجائے تو مضر صحت اشیاء مثل افیون وغیرہ کے جنکو
مائین تنگ اور زچ ہوکر بچون کو استعمال کراتی ہین اون کی ضرورت
نہ ہوگی - مائین اکثر بچون کو تعویذ وغیرہ پہناتی ہین اور ان پر
کپڑے کے غلاف ہوتے ہین جو بوجہ کثیف اور میلے ہونے کے
بہت نقصان کرتے ہین اگر تعویذ پہنائے جائین تو چاندی یا سونے
مین منڈہوا دئے جائین اس کے علاوہ گلے مین ربڑ لٹکتا ہوا ہوتا
جو میلا ہوتا ہے تو اوس پر جراثیم پیدا ہو جاتے ہین - اور جب بچہ اسکو
چوستا ہے تو وہ جراثیم شکم مین جاکر بیماریان پیدا کرتے ہین اسلئے
اوس کو بھی دہوکر صاف کردیا جایا کرے اور گلے مین لٹکانیکا ڈورا
ہمیشہ بدل دینا چاہئے - خالی ربڑ کی چوسنی سے جبڑے اور منہہ کے
نمو پر خراب اثر پڑتا ہے اور معدہ مین ریاح پیدا اور بدہضمی ہوجاتی ہی
البتہ اگر ربڑ کی گھنڈی سخت ہو تو جبڑے کی ہڈیان مضبوط ہوتی ہین جن تندرست اور صحت مند
بچون کی تربیت اچھی ہوتی ہی اور ابتدا ہی سے اون کو کوئی چیز مانگنے کی عادت
نہین ڈالی جاتی تو اون کو کسی فضول چیز کی ضرورت نہین ہوتی -

جب بچہ پھوٹڑ نندی اور چیڑ چیڑا ہو گیا ہو تو اندہیرے کمرے مین جب جاگے
اوس کو لٹا کر سلا دینا چاہیئے اور وہ دیر تک پڑا سویا کرے۔
شب مین سونے سے پہلے اگر ماں بچہ کو حاجتی پر بٹھا کر روزانہ
پیشاب وغیرہ سے فارغ کرادیا کرے تو تھوڑے دنون کے بعد
اوسکو عادت پڑ جائیگی اور شب مین رومال وغیرہ خراب
نہ ہونگے اگر ابتدا ہی سے عادت ڈالی گئی تو حاجتی پر بٹھانے
کے ساتھہ وہ سمجھہ جائیگا کہ اوسکو کیا کرنا چاہیئے اور خود بچہ اور
مان دونون تکلیف سے بچ جائینگے۔

ہر مرتبہ دودہ پلانے کے بعد اور شام و صبح ہوا خوری کو
جانے کے قبل احتیاطاً بول و براز کے لئے بچہ کو بٹھا دینا چاہیئے
اس طرح عادت پڑ جانے پر ایک سال کے بعد بچہ بستر وغیرہ گندہ
اور خراب نہین کرتا۔

اس طرح پر اگر بچون کے کھانے، سونے، نہلانے اور کھیلنے
کے اوقات معین کر دئے جائین اور بچہ عادی کیا جائے اور اوس پر
سختی سے پابندی کیجائے تو ایک نوجوان مان کو معلوم ہو جائیگا کہ
بچہ کی نشو و نما کس قدر عمدگی کے ساتھہ ہو رہی ہے اور بچون کا آئے
دن بیمار رہنا جاتے اور اوس کی کوفت و تکلیف سے وہ خود

بھی محفوظ رہے گی ۔

جن بچوں کی تربیت و نشوونما ان اصول پر کی جاتی ہے وہ مختلف امراض سے محفوظ رہتے ہیں اور جسمانی اور دماغی لحاظ سے توانا و مضبوط ہو کر اپنی عمر طبعی کو پہونچتے ہیں ۔

ننھے بچون کے امراض

دوا علاج - بیماری کی ابتدائی علامات - نال سے خون نکلنا
تشنج - آنکھ کا آنا - یرقان - گلے کا آجانا - چھے - بال خورا -

جوماں بحالت صحت اپنے بچے کی نشو و نما کو بغور دیکھتی رہتی ہے اوسکو بیماری کی خفیف علامت اور نشو و نما کی ذراسی بھی کمی فوراً معلوم ہوجائیگی - اور چونکہ جسمانی اور اخلاقی صحت کی بنیاد ابتدائی دو سالون مین پڑجاتی ہے اسس لحاظ سے یہ ابتدائی دو سال زیادہ اہمیت رکھتے ہین -

یہ ہی دو سال ایسے ہوتے ہین جن مین غذا کی بے ترتیبی سے بچون کی ہڈیان کمزور پڑجاتی ہین اور ام الصبیان اور تشنجی امراض کی شکایات بچون مین پیدا ہوجاتی ہین یا ہاضمہ مین فتور ہوکر ہمیشہ کے لیے بچہ کی تندرستی خراب ہوجاتی ہے ، علاوہ اسکے اگر اس زمانہ مین

پورے طور پر پابندی اور کافی طور پر بچہ کی نگرانی نہ کی جائے تو بچہ کے اعصاب ہمیشہ کے لیے کمزور ہو جاتے ہیں اور خلقی طور پر بچے اس قدر کمزور ہو جاتے ہیں کہ خفیف وجہ سے بہ مقابلہ جوانوں کے زیادہ نقصان پہونچ جاتا ہے اگرچہ جوانوں کے مقابلہ میں بچہ کو جلد طاقت اور تندرستی بھی حاصل ہو جاتی ہے، فی الواقع یہ کہا جا سکتا ہے کہ بچوں کی صحت اور عدم صحت کے درمیان بہت ہی تھوڑا فرق ہوتا ہے اور خفیف اسباب سے فوراً امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات بدہضمی یا کسی دوسرے خفیف سبب سے تیز بخار آجاتا ہے لیکن احتیاط کرنے سے فوراً ٹمپریچر گھٹ جاتا ہے اور بچہ اچھا ہو جاتا ہے بعض اوقات دانت نکلنے کے زمانہ میں یہ اثر بچوں پر ہوتا ہے کہ اچھے اور تندرست بچوں کو نیند کم آنے لگتی ہے۔

ہر ماں کو لازم ہے کہ زمانہ طفولیت کی عام بیماریوں کو معلوم کرے۔ اون کے علامات و اسباب اور اون سے بچنے کی تدابیر کو جان لے تاکہ بڑی بیماریوں کی علامات ظاہر ہونے پر غفلت نہ ہونے پائے۔ اور چھوٹی چھوٹی شکایات اور معمولی شکایات سے پریشان نہ ہو۔ اگر خفیف و معمولی شکایات کا دفعیہ شروع ہی میں کر دیا جائے تو خراب نتائج کا سد باب ہو جاتا ہے۔

دوا علاج

جب کسی گانوؔن یا ایسے مقام پر رہنے کا اتفاق ہو جہان ڈاکٹر نہین آتے تو وہان مکان مین مختلف قسم کی ادویہ کے موجود رکھنے کا شوق ہوا کرتا ہے اور مائین ذرا سی کوئی شکایت بچہ مین دیکھتی ہین تو فوراً دوا دینے کے لیے اُٹھ کھڑی ہوتی ہین مگر جس بچہ کی تربیت اچھی اور بااصول ہو رہی ہو اور غذا مناسب اور قاعدہ کے ساتھ دی جاتی ہو اوسکو دوا کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے۔ اُلٹی بچہ کو دوا پلانے مین عموماً فائدہ سے زیادہ نقصان ہوتا ہے۔

واقعی بات یہ ہے کہ جس قدر دوا کے خواص و اثرات معلوم ہوتے ہین اوسی قدر اون کے استعمال کرنے مین دل ہچکچاتا ہے بچون کے معمولی امراض وعوارض کے روکنے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ اون کو آرام دیا جائے ہلکی غذا توقف سے کھلائی جائے غسل کرایا جائے اگر دوا دیجائے تو آسان ترین دوا جسکو ہر ایک جانتا ہو اور ایسی ہی دوائین خانگی دواخانہ مین رکھی جائین اور وہ بھی خفیف حالتون مین نہ استعمال کیجائین بلکہ خاص حالتون مین دینی چاہئین گھر مین کبھی سمّی ادویہ نہ رکھنی چاہئین کیونکہ اس سے بہت خطرناک نتائج نکلتے ہین۔ نوین باب کے آخر مین ضروری اور مفید ادویہ کی فہرست درج کر دی گئی ہے۔ اُن کے رکھنے کے ظروف پر اُنکے نام پرچون

پر لکھکر چسپان کر دیے جائین اور دوا استعمال کرنے کے بعد الماری مقفل کر دی جاے تاکہ بچون کی دسترس نہ ہو۔

بچون کو دوا پلانے میں خوبصورت رنگین گلاس استعمال کرنا چاہیے تاکہ دوا نا گوار اور بد رنگ نہ دکھلائی دے اور تلخ و بدمزہ دوا کو شیرین بتلا کر بچہ کو پینے کی ترغیب و تحریص دلانا غلطی ہو اُس کو یہ دھوکا یاد رہتا ہے اور آیندہ تکلیف دہ ہوجاتا ہے۔ دوا پلانے کے پہلے اور بعد تھوڑی شکر چٹا دو۔ اور کہو کہ یہ دوا نفع کریگی۔ عمدہ چیز ہے فوراً پی جاؤ۔ چھوٹے بچون کو ذائقہ میں چندان امتیاز نہیں ہوتا اگر تھوڑی تھوڑی دوا دی جاے تو وہ گھونٹ سے پی جاتے ہین اگر سفوف کھلانا ہو تو گلیسیرین Glycerian مین اُنگلی ڈبو کر سفوف مین ملاؤ اور بچہ کی زبان پر اندر رکھہ دو۔ بڑے بچون کو اگر سفوف دینا ہے تو جیلی یا جام کے بیچ مین رکھکر دیا جاے۔ قبل دوا پلانے کے بخار والے بچہ کے موہنہ کی خشکی کو ایک چمچہ گرم یا مقطر پانی سے دور کر دینا چاہیے۔ اور دوا پلانے کے بعد ہمیشہ ایک گھونٹ پانی پلادیا جاے۔ نرم وریشمی کپڑے سے مُنہ صاف کر دیا جاے۔ لیکن اس بات کی احتیاط رکھی جاے کہ کپڑا صاف ہو۔

کاڈلیور آیل Codliver oil دینے کے قبل اگر ذرا سا نمک موہنہ میں رکھہ دیا جاے تو

اسکی بدمزگی زبان پر معلوم نہین ہوتی اور قدرے ۔ بائی کاربونیٹ آف سوڈا۔ Bicarbonate of soda کیسٹر آئیل گرم دودہ مین حل کرکے پلانا چاہیئے ایکسٹرکٹ آف مالٹ Extract of malt بھی گرم دودہ مین دینا چاہیے خالص گلیسرین یا شہد مین ملاکر کونین دی جاسکتی ہی۔ بچون کے سامنے بیٹھکر دوا نہ تیار کرنی چاہیے بلکہ تیار کرکے بچہ کے سامنے لائی جاے۔ اور جلد پلا دینی چاہیئے

بیماری کی ابتدائی علامات

بچہ کی تندرستی مین جب ذرا بھی فرق ہوتا ہے تو مان کو فوراً پتہ چل جاتا ہے لیکن بعض علامات خفیہ ایسی ہوتی ہین کہ اگر مان کو علامات مرض پہچاننے کی تعلیم نہ دی گئی ہو اور ہمیشہ وہ ہوشیاری سے دیکھتی نہ رہے تو ممکن ہے کہ اوسکی نظر خطا کرجائے اگر ان ابتدائی تنبیہ کرنیوالی علامات سے غفلت کیجاوے تو قبل اسکے کہ مان کو علم ہو کہ بچہ واقعی بیمار ہے یا نہین اوسکی زندگی خطرہ مین پڑجاتی ہے ۔

امراض کی بعض علامات کا تذکرہ پہلے بھی کردیا گیا ہے ۔ پاخانہ کے رنگ یا قوام کا تغیر ہونا ، پیٹ کا زائد از اعتدال پھول جانا ، یا پچکا ہوجانا ۔ یا بدہضمی کی وجہ سے تالو کا بیٹھ جانا یہ سب بچہ کے مریض ہونے کی علامات ہین

بچہ کا بدن حالت صحت مین نہ تو بہت ٹھنڈا ہوتا ہے اور نہ بہت گرم اور عضلات ملائم ہوتے ہین۔ اور مرض کی حالت مین اسکے خلاف بدن خشک گرم اور سخت معلوم ہوتا ہے، منہ بہی خشک ہوجاتا ہے اور زبان بدرنگ ہوجاتی ہے،

بچہ جس حالت مین لیٹا ہوتا ہے اوس سے بہی مرض کی بہت کچھ کیفیت معلوم ہوتی ہے۔ اگر بدہضمی کی وجہ سے پیٹ مین درد ہے توچت یا کروٹ سے لیٹے گا اور یکایک اپنے رانون کو اوپر کھینچے گا اور کھینچنے کے وقت درد کی وجہ سے رونے گا اور دونون ہونٹ جدا ہونگے یہان تک درد کی وجہ سے کھچ اٹھینگے کہ دانت یا مسوڑہے دکھائی دینگے پیٹ کے درد مین بچہ گھٹنے سکیڑ لیتا ہے اور بہوین چڑھا لیتا ہے اور درد رک جانے پر بچہ اپنے اعضا کو ڈھیلا کردیتا ہے اور چپ چاپ لیٹا رہتا ہے، بعض خطرناک بیماریون مین بچہ پیٹ کے بل لیٹتا ہے اور دونون گھٹنے شکم سے ملائے رہتا ہے تشنج کے دورہ مین سر کسی ایک طرف کھچ جاتا ہے ایک بازو یا ٹانگ سخت ہوجاتی ہے۔ بچہ جلد سانس لیتا ہے اور دورہ ہونیکے قبل آنکھون کی پتلیون کو گھماتا ہے درد سر کی وجہ سے بچے اپنے ابرو سکوڑ لیتے ہین حالانکہ باستثنائے اتفاقیہ امر کے یہ عادت بچون مین خلاف فطرت ہے،
تین چار علامات سے امراض سینہ کی شناخت ہوسکتی ہے۔ تنفس بہت جلد جلد ہوتا

یعنی ایک منٹ مین بیش سے چالیس یا پچاس بار تنفس ہوتا ہے۔
پسلی اور سینہ مین بہت تیزی سے حرکت ہوتی ہے ناک کے نتھنے بھی
جلدی جلدی اور زور سے پھڑکتے ہین اور اکثر اوپر کھچ جاتے ہین سینہ پر
ہاتھ رکھنے سے سانس لینے کے وقت بلغم معلوم ہوتا ہے پیشانی پر بل بھی
پڑجاتے ہین اور سونے مین چونک اُٹھتا یا رونے لگتا ہے کبھی سسکیان
بھی لیتا ہے۔
اگر بچہ کو سردی لگ گئی اور آواز سخت ہوگئی یا خشک اور زور سے
کھانسی آتی ہے تو ان کو چاہیے کہ وہ مرض خناق لاحق ہونے سے ہشیار
ہوجاسے۔ سردی لگنے کے بعد یہ بیماری اکثر ہوجاتی ہے بعض اوقات یکایک
زور کے ساتھ سونے مین کھانسی شروع ہوجاتی ہے یا دن مین کسی وقت
اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد ہوا کرتی ہے، بالآخر اس قسم کی کھانسی مین
بچہ آسانی سے اور ٹھیک طور پر سانس نہین لے سکتا یہ کھانسی خطرناک
ہوتی ہے غفلت ہرگز نہ کرنی چاہیے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھا کر علاج شروع
کر دینا چاہیے۔ بچون پر نمونیا کا اثر بھی بہت جلد ہوتا ہے اور اُسکی علامات
یہ ہین کہ بچہ موتہہ کھولکر جلد جلد سانس لیتا ہے اور سانس لینے کی حالت مین نتھنے
پھول جاتے ہین، بچہ کو نیند نہین آتی اور وہ دانت پیستا ہے اور چونک
پڑتا ہے یا یکایک جاگ اُٹھتا ہے اور چلا کر رونے لگتا ہے یہ علامت بدہضمی

اور امراض سر اور نشاعت اقسام کے بخار مین مشترک ہوتی ہین۔سرخ رنگ کا
پیشاب بخار کی خاص علامت ہے۔امراض قلب وشُش یعنی (پھیپھڑہ)
وجگر مین ہاتھ پاؤن سوج جلتے ہین۔

سب بیماریون مین بچے اپنے چھوٹے پلنگ اور بستر پر تنہا نہین سُو سکتے
جو مائین کہ ہوشیار اور اپنے بچون کی ہر چھوٹی بڑی بات کو دیکھتی رہتی ہین
یہ ممکن نہین کہ ایسی چھوٹی اور خفیف علامات کو وہ سمجھہ نہ سکین مثلاً بھوک
کا کم ہوجانا بچہ کا مضمحل ہونا۔کھلونے وغیرہ سے دل نہ بہلانا انگوٹھے کو ہتیلی
مین دبائے رہنا کھیلنے یا کھڑے ہونیکی خواہش نہ کرنا جلد جلد سر کی طرف
ہاتھہ اُٹھانا۔

ان باتون سے سمجھنا چاہیے کہ سر مین درد یا کوئی تکلیف ہے۔اسیطرح
بے چین اور روتے رہنا اور سوتے مین چونک پڑنا بھی خرابی صحت کی
نشانی ہے۔

بعض اوقات پیشاب کے مقام پر خراش ہونیکی وجہ سے سخت کُھجلی
ہوتی ہے اور بچے کھجایا کرتے ہین یہ ایک زبون عادت کی بنیاد ہوتی ہے
جو تمام زندگی کو برباد کر دیتی ہے۔گندے پانی مین غسل کرنے یا ٹھیک طور
پر رومال نہ استعمال کرنیکی وجہ سے اور جلد کے چھل جانے کی وجہ سے کُھجلی
پیدا ہوجاتی ہے۔امعا مین کرم پیدا ہوجانے سے بھی ایسی ہی خراشش

ہوجاتی ہے۔

کیا نوجوان ماؤن کو بچون کی حالت بغور دیکھتے رہنے اور انتظام کرنے کے جو طریقے اس کتاب مین بتلائے گئے ہین وہ زیادہ مشکل معلوم ہون گے، نہین اُنکو یاد رکھنا چاہیے کہ بچون کی پرورش اور تربیت کرنے مین اُنکو بہت سے سبق حاصل ہوتے ہین اور جو سبق وہ اسطرح حاصل کرینگی وہ آیندہ مان بننے کے اہم فرائض کی انجام دہی کیلیے اُن کو بہت مضبوط کر دینگے۔

یہ امر مسلمہ ہے کہ بغیر اسکے کہ مائین تعلیم یافتہ ہون کوئی قوم معراج ترقی پر نہین پہونچ سکتی، اور قومی تنزل کی اصلی وجہ صرف ماؤن کی جہالت ہوتی ہے

نال سے خون نکلنا

اگر ابتدا ہی سے نال اور ڈوری کو خشک اور صاف رکھنے کی احتیاط نہ کیجائے گی تو پانچوین یا چھٹے دن نال کے گر جانے پر ممکن ہے کہ خون خارج ہونے لگے ایسی حالت مین بورک لوشن Boric lotion سے دھوکر اور بورک ایسڈ Boric acid خوب زیادہ چھڑک کر روئی کی

ایک بڑی گدی کسکر باندہ دینا چاہئے۔ دن مین دوبار اسی
تدبیر سے عمل کرنا چاہئے۔ اور کیسٹر آئیل Castor oil گھاڑا ڈوز
(خوراک) بھی پلادینا چاہئے۔ ایسی حالت مین غفلت کرنے کا نتیجہ
خطرناک ہوتا ہے۔ اچھے ہوجانے کے بعد اگر ناف کسی قدر باہر کو نکل
آئے تو ایک بڑی اور چوڑی روئی کی گدی پر زنک پوڈر چھڑک کر ایک
پٹی سے ہر وقت ناف بند رہنی چاہئیے اور جون جون بچہ
کو طاقت آتی جائیگی ناف درست ہوجائیگی۔ اگر ناف پھول گئی
ہو تو سیسہ کا ٹکڑا گول کاٹ کر اوس مین چار سوراخ کرکے
ناف پر موٹی گدی رکھکر باندھنا مفید ہے۔ چھالیہ گھسکر چمیلی کے تیل
کے ساتھ لگانا بھی فائدہ دیتا ہے۔ چھوٹے بچون کی ناک یا امعا رسے کبھی
خون آجاتا ہے اگر خون تھوڑا آئے تو کوئی تردد نہ کرنا چاہیے۔
بعض اوقات پکی ہوئی پستان سے دودہ پینے کی وجہ سے
بچون کی قے مین خون کی پھٹکیان خارج ہوتی ہین۔
ولادت کے تیسرے چوتھے دن اگر کوئی تندرست بچہ یکایک
خون کی قے کرے یا پاخانہ کے ساتھ خون خارج ہو تو یہ حالت نہایت
خطرناک ہوتی ہے۔ فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہیے، اس دوران مین
بچہ کو پلنگ پر خاموش لٹا دینا چاہیے اور کوئی غذا نہ دینی چاہیے۔

اور اگر خون کے آنے کے بعد بدن اطراف (جسم ٹھنڈا) ہوگیا ہو تو گرم غسل دینا چاہیے۔

تشنج

بعض اوقات ایک دن کے بچہ کو بھی اسکا دورہ شروع ہوجاتا ہے اور عموماً ولادت کے وقت سر کے دب جانے کی وجہ سے نوزائیدہ بچوں کو تشنج ہوتا ہے، اگر بچہ کو خوب آرام سے سونے دیا جائے اور عمل کے ذریعہ سے امعاء صاف رکھی جائیں تو خود بخود تشنج جاتا رہتا ہے۔ اور بعد کے تشنج کی وجہ عموماً بدہضمی ہوتی ہے۔ بہت سے بچوں کے معدے اور امعاء بہت کمزور ہوتے ہیں اور غذا پہونچنے کی وجہ سے فوراً متلی اور مروڑ پیدا ہوجاتی ہے لیکن رفتہ رفتہ جب معدہ اور امعاء دونوں اپنا اپنا فعل کرنے لگتے ہیں تو یہ حالت جاتی رہتی ہے۔ علامات تشنج یہ ہیں کہ بچہ کا رنگ زرد اور تمام بدن نیلا ہوجاتا ہے۔ آنکھیں اوپر کو چڑھ جاتی ہیں اور سفید پتلیاں دکھلائی دیتی ہیں پھر دورہ شروع ہوتا ہے، مٹھی بند ہوجاتی ہے اور انگوٹھا اوسکے اندر ہوجاتا ہے چہرہ اور ہاتھوں میں تناؤ ہوتا ہے بعد ازاں دوسرے اعضا میں تناؤ ہوجاتا ہے اور تنفس

بدقت ہونے لگتا ہے۔ دورہ جب ختم ہوجاتا ہے تو بچہ تھک کر فوراً
چپ چاپ سوجاتا ہے۔

جن بچون کے اعصاب خلقی طور پر ضعیف اور کمزور ہوتے ہین'
اُن کے معدہ مین خراش ہونے سخت بخار کے آنے امعا مین کرم
پیدا ہوجانے یا دانت نکلنے کے وقت اس کا دورہ ہوجایا کرتا ہے۔

ام الصبیان کا مادہ جن بچون کو ہوتا ہے اُن کو اس کا دورہ
ضرور ہوتا ہے فی الحقیقت اصل سبب تشنج کا وہی ہوتا ہے اور جن بچون
کو شیشی سے دودہ پلایا جاتا ہے اون کو یہ عارضہ اکثر ہوتا ہے جب
تشنج کے آثار معلوم ہون تو غذا مین ترمیم ضرور کرنی چاہیے۔

دودہ پلانے والی انّا مقرر کی جاے اور اگر دستیاب نہ ہو تو
غذا مین صرف دودہ دیا جاے اور کافی مقدار مین بارلی واٹر
Barley water یا لائم واٹر Lime water ملا کر کے ملایا جایے یا
مصنوعی رضاعت کے بیان مین جن خاص غذاؤن کا تذکرہ کیا گیا
ہے اُن کا استعمال کرایا جاے، اگر ضرورت ہو تو عمل کے ذریعے
امعا کو صاف رکھنا چاہیے دورہ کے وقت ۱۰۵ درجہ کے گرم پانی
مین ایک چمچہ اسپرٹ امونیا Spirit amonia یا رائی ملا کر بچہ کو غسل دینا چاہیے
غسل دینے کے وقت گرم پانی کا عمل دیا جاے تاکہ امعا خراش پیدا کرنیوالے

بادون سے صاف ہوجائین ٹب سے نکالنے کے بعد بچہ کو کمل اُڑھاکر لٹا دینا چاہیے اور سر پر ٹھنڈے پانی سے پارچہ نم کرکے رکھنا چاہیے اگر خراش بند کرنے والے اسباب دور ہو جائین تو پھر دورہ عموماً نہین ہوتا۔

اگر دورہ بند نہ ہو اور کوئی ڈاکٹر موجود نہ ہو تو ایک گرین برومائیڈ آف پٹاشیم Bromide of Potassium قدرے پانی اور گلیسیرین Glycerian ملاکر چھ چھ گھنٹے کے بعد دینا چاہیے۔ اگر بچہ دو سال کا ہو تو بجاے ایک گرین کے دو گرین برومائیڈ آف پٹاشیم Bromide of Potassium کر دیجاے اور روزانہ ایک خوراک دینا چاہیے تاوقتیکہ تشنج کی تمام علامات بالکل دفع نہ ہو جائین۔

بعض اوقات ہندوستان مین لو کے اثر سے تشنج ہونے لگتا ہے سخت گرمی اسکا باعث ہوتی ہے اور ایسی صورت مین بجاے گرم غسل کے ٹھنڈا غسل دینا چاہیے، آٹھ دس منٹ بچہ کو گردن تک پانی مین رکھا جائے اور ٹھنڈا پانی اوسکے سر پر گراتے رہین اس علاج کا اثر حیرت انگیز ہوتا ہے۔ بخار فوراً اُتر جاتا ہے اور ہوش و حواس واپس آجاتے ہین۔ ایک یا دو گرین کونین Quinine فوراً

دینا چاہیے - بعدازان بچہ آرام سے سوجاتا ہے - لیکن اگر بخار
پھر آجائے تو بلا توقف ٹھنڈے پانی مین چادر تر کرکے بچہ کو لپیٹ
دینا چاہیے - اور جب تک بخار نہ اُترے ٹھنڈی چادر اُڑھائے رکھنا
چاہیے - ایسے وقتون مین اگر توقف سے کام لیا جائے یا پہلوتہی
کی جائے تو جان کا خطرہ ہے - اور جہان ڈاکٹر نہین ہوتے یا دور
ہوتے ہین وہان بیچاری مان کو تنہا اِس مصیبت کو برداشت کرنا
ہوتا ہے -

شدید تشنج کی حالت مین اکثر اعضا پر خفیف فالج کا اثر ہوجاتا ہے
لیکن معقول علاج سے چند ہفتون کے بعد یہ شکایت دور ہوجاتی ہے
اور بچہ مضبوط اور درست ہوجاتا ہے -

آنکھ کا آنا

بعض بچون کی آنکھین ولادت کے ایک دو روز بعد پھول
جاتی ہین - پپوٹون کی باریک جھلی مین سردی لگ جانے یا کسی
دوسری قسم کی چھوت سے ورم ہوجاتا ہے -

خفیف حالت مین ایک لسدار رطوبت مثل گوند کے پلکون مین
چپک جاتی ہے اور آنکھین سرخ ہوجاتی ہین مگر ہر قسم کی روشنی سے

بچاۓ اور بورک لوشن Boric lotion سے دن مین کئی بار دہوتے
رہنے سے جلد اچھی ہو جاتی ہین۔ اگر دو قطرے خالص کیسٹر آئیل
Castor oil آنکھون مین ڈال دئے جائین تو پلکین چپک جانے
سے محفوظ رہتی ہین۔
اگر آشوب شدید ہو اور تا دیر کان کیفیت وگندہ ہو تو آنکھون کا
آنا خطرناک ہو جاتا ہے بعض مرتبہ صرف ایک آنکھ مین آشوب ہوتا
اور بہت سرخ ہو کر پھول جاتی ہے۔ گاڑھی رطوبت خارج ہوتی ہی
جو پلکون کے نیچے جمع ہو جاتی ہے اور اگر پلکین اُٹھا کر رطوبت صاف
نہ کر دیجاے تو آنکھون کو سخت نقصان پہونچ جاتا ہے۔
جس آنکھ مین آشوب ہو اوسی کروٹ بچہ کو لٹانا چاہیے تا کہ
دوسری آنکھ چھوت سے محفوظ رہے کم از کم ایک گھنٹے کے بعد بچہ
کی آنکھ کو کھولتے اور بورک لوشن Boric lotion آنکھون
مین ڈالتے رہنا چاہیے۔
مان کے دودہ کے پھاۓ بھی بچون کی آنکھون پر رکھنے سے
فائدہ ہوتا ہے۔ یہ نسخہ جات بڑی اور چھوٹی دونون عمر والون کے
لیے مفید ہین۔
پھٹکری کو اتنا بھونا جاۓ کہ وہ خوب پھول جاے اور اس مین

تھوڑی سی افیون اور بتا سے ملا کر لیپ کرنا مفید ہوتا ہے۔ ہڑ کو عرق گلاب
مین گھسکر لگانا بھی مفید ہے لیکن آنکھ کا معاملہ ہے ڈاکٹر کو ضرور دکھانا
چاہیے۔

پھٹکری بکری کے دودھ مین ڈالکر دودھ کو پھاڑ دیا جاوے
اور اُس کا بنا ہوا پانی چھان کر آنکھ مین ڈالنا مفید ہوتا ہے۔
ایک رتی پھٹکری چھٹانک بھر دودھ مین کافی ہے سلور نائٹریٹ لوشن
Silver nitratelotion کا استعمال بغیر مشورہ ڈاکٹر کے ہرگز
نہ کیا جاوے کیونکہ یہ دوا تیز ہے اگرچہ تمام دواؤن سے زیادہ
مفید ہے۔

آشوب چشم کے علاج مین تازہ اور صاف ہوا بہت ضروری
ہوتی ہے بچہ کو برآمدہ مین تمام دن آنکھوں پر پٹی باندھکر لٹا یا جائے
اور روشنی یا چمک روکنے کیلیے پردہ لگا دینا چاہیے۔ دوسرے
بچون کو اوسکے نزدیک آنے سے روکنا ضرور ہے ورنہ وہ بھی آشوب چشم
مین مبتلا ہو جائینگے۔

آئی ہوئی آنکھ کو چھونے یا دھونے کے بعد اپنے ہاتھون کو خوب
دھوکر پرکلورائڈ آف مرکیوری Perchloride of mercury
کے لوشن مین غوطہ دے لیا جاوے اور تمام روئی اور پٹی جو آنکھ پر

بندھی رہی ہو یا جس سے آنکھ دھوئی گئی ہو اوسکو فوراً جلادینا چاہیے۔ اور پلنگ کی چادر اور تکیون کے غلاف کو جوش دیکر ڈس انفکٹ Disinfect کرلینا چاہیے

یرقان

ولادت کے چند دنون کے بعد بچون کو اکثر یرقان ہوجاتی ہے جس سے جلد پر زردی آجاتی ہے اور بچہ پر غنودگی ایسی طاری ہوتی ہے کہ دودھ پلانے کے لیے بہ مشکل اُٹھایا جاتا ہے۔

یہ شکایت ولادت کے بعد ہی نوزائیدہ بچہ کو پورا غسل دینے کے وقت سردی لگجانے سے پیدا ہوجاتی ہے اس کا علاج صرف یہی ہے کہ خفیف مقدار مین کیسٹر آئیل Castor oil پلادیا جائے اور اس سے زیادہ بہتر سفوف وارچینی ہوتا ہے۔ ہاضمہ درست ہوجانے پر یرقان جلد جاتی رہتی ہے البتہ کچھ دنون کے بعد خطرناک صورت اختیار کرلیتی ہے اور ایسی حالت مین بلا توقف ڈاکٹر کو بُلانا چاہیے۔

گلے آجانا

جن بچون کی قدرتی رضاعت ہوتی ہے اور اُن کا موںہہ صاف رکھا جاتا ہے اُن کے گلے بہت کم آتے ہین

اس مرض مین سفید چھوٹے چھوٹے دانے زبان اورتالو مین نکلتے ہین اور بچہ دودہ چوسنے سے مجبور ہوجاتا ہے پسینہ کی گندگی اور شغل کے لئے گلے ہین کسی چیزکے پہنانے سے یہ شکایت اکثر ہوتی ہے۔ اور مرض بچون کی آنتون تک پھیل کر پہونچ جاتا ہے، چونکہ یہ متعدی ہوتا ہے اسلیے تندرست بچون کو بھی ہوجاتا ہے۔ لہذا کھانے پینے کے برتن اور دیگر چیزین جو مریض بچہ کے استعمال مین رہتی ہون اون کو ڈس انفکٹ کرنا چاہیے۔

ہر مرتبہ دودہ پلانیکے قبل اور بعد بورک لوشن Boric lotion مین کپڑا ترکرکے موںہہ کو صاف کردینا چاہیے، اور ایک ملائم برش سے گلیسرین Glycerian اور سہاگہ درد کی جگہہ لگا دینا چاہیے۔ اگر مرض عرصہ سے اور شدید ہے تو بمشورہ ڈاکٹر علاج کرنا چاہیے۔ ڈاکٹری کتاب مین دیکھا گیا ہے کہ گلاؤ کو تھائی مولائن Glyco Thymoline

کا ضماد بہت مفید ہوتا ہے۔ ایک حصہ گلاب کو تھائی مولاین مین دو حصہ گرم پانی ملایا جائے۔

پیچئے

بہت چھوٹے اور کم عمر بچون کے جسم پر پیچئے پڑجاتے ہین۔ اور وہ شروع مین بہت باریک معلوم ہوتے ہین۔ اور اُن مین چھونے سے درد ہوتا ہے۔ سرخ رنگ کے دانے یا گرم دانے پیدائش کے بعد تمام جسم پر مثل چھوٹی چھوٹی پھلسیون کے دکھلائی دیتے ہین یہ علامت ہاضمہ کے خراب ہوجانے اور بچے کے مزاج مین گرمی زیادہ ہونیکی ہوتی ہے اس کا علاج صرف یہ ہے کہ ایک ہلکی خوراک کیسٹر آئیل Castor oil یا سفوف دارچینی کی بچہ کو دیجائے تمام جسم پر روغن زیتون کی مالش کیجائے بورا سک Boric اور زنک پوڈر Zinc powder تمام جسم پر چھڑک دیا جائے اور جن بچون کو دودھ شیشی کا دیا جاتا ہو اون کی غذا مین خفیف ترمیم کردی جائے۔

برسات کی سخت گرمی مین اور متعدد اونیلے کپڑے پہنانے سے بچون کے الٹیان نکل آتی ہین جن سے اون کو سخت تکلیف ہوتی ہے

لیکن وہ بچے جن کے جسم مین تیل خوب لگا یا جاتا ہے اور برہنہ رکھے جاتے ہین بہت کم اس مرض مین مبتلا ہوتے ہین ۔

اَلَیّان بعض اوقات یکایک تمام جسم پر نمودار ہوجاتی ہین اور معلوم ہوتا ہے کہ تمام جسم پر دانے ہی دانے نکل آئے ہین ان مین ایک قسم کی سوزش اور کھجلی ہوتی ہے نیند کم آتی ہے اور بچہ مضمحل ہوجاتا ہو ایسی صورت مین غذا مین تبدیلی کردیتے ہین یا دودھ مین زیادہ بارلی واٹر Barley water ملاتے ہین اور ہلکا کپڑا پہناتے اور غسل کے بعد زیتون یا ناریل یا صندل کا تیل ملنے یا آم کی گٹھلی یا ملتانی مٹی لگانے سے فائدہ ہوجاتا ہے ۔

بچہ کو اَلَیّان نکلی ہون تو بجائے سادہ پانی کے دن مین دو بار اوٹ میل Oat meal کے پانی سے غسل دینا چاہیے ۔ اور تیل کی مالش کے بعد تمام جسم پر اکسائڈ آف زنک Oxide of zinc خوب چھڑک دینا چاہیے اگر ان تدابیر سے اَلَیّان دفع نہون تو تبدیل آب و ہوا کیلئے پہاڑ کو چلا جانا مفید ہوتا ہے ورنہ بچہ کو بخار اور ضعف ہوجانے کا احتمال ہے ، ہاضمہ کی خرابی ، عام جسمانی کمزوری اور کمی خون کے باعث جلد پر اکثر پھنسیان نکلتی ہین ۔ اور یہ کئی قسم کی ہوتی ہین ۔ اور اکثر بہت چھوٹے چھوٹے بچون کو بھی نکل آتی ہین ،

بعض اوقات موروثی فساد خون یا غسل مین بد احتیاطی اور بچہ کی
جلد مین خراش وغیرہ پیدا ہو جانے سے یہ پھنسیان ہو جاتی ہین۔ اس
مرض مین چھوٹی چھوٹی شفاف پھنسیان بہت گنجان پانی سے بھری ہوئی
پیدا ہوتی ہین پھر وہ پھوٹ جاتی ہین اور جو رطوبت خارج
ہوتی ہے وہ بطور کھرنڈ کے جم جاتی ہے اون مین شدت کی خارش
ہوتی ہے اور کھجانے کی وجہ سے اون مین سوزش زیادہ ہوتی ہے
اس عارضہ کے علاج مین سب سے پہلے غذا پر توجہ کرنی چاہیئے۔
تمام قسم کی نشاستہ دار غذا اور شکر سے پرہیز ہونا چاہیے۔ یخنی ،
اور انڈے کا پانی چھوٹے بچون کے لیے بہت سخت غذا ہوتی ہے
جسم کو پانی اور صابون سے نہین دہونا چاہیے ، بجاے صابون کے
اوٹ میل واٹر Oat meal water یا پانی مین انڈا پھینٹ کر
استعمال کرنا چاہیے ، یا بیسن سے نہلانا چاہیے۔ خفیف حالت مین
روزانہ غسل کے بعد روغن زیتون مین پارچہ نم کرکے بدن کو پونچھ
دینا چاہیے۔ اور زنک zinc کا مرہم دن مین دو تین بار
لگا دینا چاہیے۔ اور خارش اور کھجلی زیادہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ
کرنا چاہیے اور اگر دن مین کئی بار لیڈ لوشن Lead lotion
سے دھو دیا جائے تو بہت تسکین ہو جاتی ہے۔

چمیلی کے تیل اور لیموں کے عرق کا مرکب ملنا بھی مفید ہوتا ہے
آم کی گرمی جسکو پچلی بھی کہتے ہین گھسکر لگانا بھی فائدہ دیتا ہے
ایک گرین سفوف دارچینی اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا۔
Bicarbonate of soda روزانہ پلانے سے
بچے کو ٹھنڈک پہنچتی ہے اور اجابت ہوتی رہتی ہے۔ بچے کے
ہاتھ مین پٹی باندہ دینا چاہیے تاکہ وہ اپنے جسم کو کھجا نہ سکے۔
بعض نحیف بچے کے جوڑون پر کی جلد پھٹ جاتی ہے اور یہ بھی
مرض کی ایک قسم ہوتی ہے۔ جوڑون مین نمی رہ جانے اور خشک
کرنے اور پاوڈر چھڑکنے مین بے احتیاطی اور غفلت کرنے سے
اکثر وہان کا چمڑا پھٹ جاتا ہے۔

نفخ اور کھٹی ڈکار کے ساتھ سبز رنگ کی اجابت اور بست
ہونے پر اکثر بچون کے پاخانہ کا مقام سرخ ہوجاتا ہے۔ اگر یک جا
تودہ ہونے مین پانی استعمال نہ کرنا چاہیے بلکہ روغن زیتون سے
صاف کرنا چاہیے۔ اسکے استعمال سے دیگر اعضا بھی محفوظ رہتے ہین
اکسائڈ آف زنک Oxide of zinc اور
کیسٹر آئیل Castor oil کا گاڑھا ضماد بنا کر محفوظ
رکھنے کیلیے لگاتے رہنا چاہیے۔

مختلف قسم کی غذائین استعمال کرائی جائین - اور کیسٹر آئیل Castor oil کا ہلکا ڈوز Dose دیا جاے اور روزانہ صبح ایک ایک گرین دارچینی اور سوڈا Soda پلایا جاے بچے کے نیچے کا رومال جب خراب ہوجاے تو فوراً ہٹا دیا جاے اور اوسکو دوبارہ استعمال کرانے کے قبل اچھی طرح دہولینا چاہیے -

ہندوستان مین پھوڑے ہر عمر مین عموماً نکلا کرتے ہین لیکن بارش کے موسم مین خاص کر بچون اور شیرخوار بچون کو ستاتے ہین غذا مین احتیاط ضروری ہے اگر بچہ کے جسم مین خون کی کمی ہو تو یخنی یا کچے انڈے بھی غذا مین ایزاد کر دیئے جائین جلد مین کسی مقام پر ایک محدود گول اور ابھرا ہوا ورم جب ایک مرتبہ ہوجاتا ہے تو پھر اوسکے بڑھنے اور پکنے کو روکنا قریباً غیرممکن ہے - ٹھنڈے بورک لوشن Boric lotion کی پلٹس برابر ۲۴ گھنٹہ تک رکھنے یا مقام ماؤف پر کلوراڈائن Chlorodyne کا ضماد کرنے سے کبھی کبھی پھوڑا بیٹھ جاتا ہے اور درد مین تسکین ہوجاتی ہے ، داخلی طور پر ایک ڈوز Dose کیسٹر آئیل کے بعد کوئی مقوی واشلاً فالرز Fowlers صاحب کا بنایا ہوا سالوشن آف آرسنک Solution of arsenic

کے استعمال سے بہ مقابلہ خارجی علاج کے زیادہ نفع ہوتا ہے۔
مگر بغیر ڈاکٹر کی راے لیے ہرگز استعمال نہین کرنا چاہیے۔
اگر پھوڑا پک گیا ہے تو صاف سوئی سے کھولدینا چاہیے۔ یا
نشتر لگاکر مواد نکال دینا چاہیے۔ کبھی بدہضمی کے سبب سے بچون
کے جسم پر جال کی طرح پھیلا ہوا اُبھار ہوجاتا ہے، کبھی اُبھرے ہوے
ددوڑے سرخ یا سفید رنگ کے پیدا ہوجاتے ہین جن مین سخت
کھجلی ہوتی ہے اور بعض اوقات یکایک تمام جسم پر پھیل جاتے ہین
اسکو دیکھکر مان پریشان ہوجاتی ہے لیکن رقیق میگنیشا Magnasi،
اور سفوف دارچینی کو ملاکر ایک خوراک استعمال کرنے سے جلد اچھا
ہوجاتا ہے اور نیم گرم پانی مین وٹمیل اٹر Oat mealwater
یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا Bicorbonate of soda
ملاکر غسل کرایا جائے تو خارش سے تسکین ہوجاتی ہے۔ اس قسم کے
چٹون کو نمودار ہونیکے دوسرے دن غائب ہوجانا چاہیے اکثر
گورے بچون کو سرخ بادہ ہوتا ہے اور جس خاندان مین یہ مرض
ہو اوس کو مٹھاس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ غسل ،، برگ نیم ،، صندل سرخ
صندل سفید، جھاو خشک، گوکھشک، بالچھڑ، منڈھی، چرائتہ،
ان سب کو صاف پانی مین جوش دیکر اوس سے نہانا مفید ہے، اگر تھوڑا

پی بھی سے تو مناسب ہے ، یہ مرض اکثر بڑے آدمیون کو بھی
ہوجاتا ہے ۔

بال خورا

بال خورا سخت متعدی مرض ہوتا ہے زیادہ عمر کے بچون کی
چھوت سے یہ مرض چھوٹے بچون مین ہوجاتا ہے ، تھوڑے تھوڑے
کرکے مختلف مقامات سے سر کے بال گرجاتے ہین ، ابتدا جسم
یا سر پر ایک گول چٹہ ہوجاتا ہے جس مین خارش بہت ہوتی ہے ،
رنگ سرخ ہوجاتا ہے اور اوسپر چھلکے سے اُترتے ہین ۔ اگر علاج
جلد نہ کیا جاے تو تمام جسم مین پھیل جاتا ہے ۔ اگر سر پر نمودار ہو تو
فورًا بال مونڈا دینے چاہئین تاکہ جدید چٹے جو نکلین وہ دکھائی دین ،
جسوقت چٹہ نمودار ہو ٹنکچر آف آیوڈین Tr. of Iodine
کا دن مین دو بار ضماد کرنا چاہیے ۔ اگر اس دوا سے صحت نہ ہو اور
چٹے پھیلتے جائین تو کاربولک ایسڈ Carbolic acid
مین مساوی الوزن خالص گلیسرین Glycerian ملاکر ضماد
کیا جاے ۔ روغن سیاہ اور توے کی سیاہی بھی مفید ہوتی ہے ،
کھجور کی گٹھلی جلاکر سر منڈانے کے بعد لگانا مفید ہے ۔ سیم کی بیل کو کچلکر

باب ششم

(ننھے بچون کے آلات الهضم کے امراض)

فتور ہاضمہ نفخ درد قولنج۔ قے۔ سبز دست۔ شدید دست۔ مزمن دست

فتور ہاضمہ

آلات الهضم کے امراض بچون کو غذا کی بے احتیاطی، بے ترتیبی اور سردی لگجانے سے عموماً ہوتے ہین اور یہ کہنا غلط نہین ہے کہ اگر ماؤن کو منظور ہو تو ان عوارض سے اپنے بچون کو بچا سکتی ہین۔ جن بچون کو مائین خود دودھ پلاتی ہین وہ بھی ان شکایات سے نہین بچتے کیونکہ اکثر مائین جلد جلد دودھ پلاکر اپنے آپ کو تھکا ڈالتی ہین اور اپنے بچون کو بھی اُسی حالت پر پہونچا دیتی ہین۔ بعض مائین سمجھتی ہین کہ جب بچہ جاگے یا روے یا جب اوسکو چُپ سلانا ہو یا جب وہ ہٹ کرتا ہو یا جب اوسکے شکم مین ریاح پیدا ہون یا درد ہو یا کسی اور وجہ سے وہ روتا ہو تو بغیر سبب دریافت کئے ہوے ضرور دودھ پلاتے رہنا چاہئے +

اگر بچہ اصلی رضاعت سے محروم ہو اور اوسکو پیٹنٹ Patent غذائین یا گاے کا دودھ جو ثقیل و تیز ہوتا ہے دیا جاتا ہے یا جلد جلد، یا زیادہ مقدار مین

دیدیا جاتا ہے یا وہ غذائین دیجاتی ہین جو بذات خود اچھی نہین ہوتین تو ان وجوہ سے
نقصان پہنچ جاتا ہے اور یہہ غذائین اور زیادہ دودہ پلانا خطرناک اور خراب
نتائج پیدا کرتا ہے۔ یاد رکھنا چاہئے کہ ایک خاص مقدار سے زیادہ غذا بچہ
ہضم نہین کرسکتا اور زائد مقدار جو ہضم سے بچ جاتی ہے وہ پڑے پڑے خمیر
ہوتی ہے اور معدہ اور امعاء مین خراش پیدا کرتی ہے۔

جن بچون کو شیشی سے دودہ پلایا جاتا ہے انکے شکم مین گاے کا دودہ
دہی ہوکر خراش پیدا کرتا ہے اور دودہ کے ساتھ جراثیم داخل ہوکر امعاء پر حملہ
کرتے ہین اور سخت اسہال و پیچش پیدا کرتے ہین۔

عارضی طور پر دینے کو بہترین غذائین یہ ہین بارلی واٹر اور یخنی مساوی الوزن
مگر ابتدا ایک چمچہ یخنی دو چمچہ بارلی واٹر مین ملا کر دیجائے۔ انڈے کی یخنی اور
خالص انڈے کی کوئی چیز بنا کر دیجائے (لیکن یہہ غذائین میرے تجربہ کی نہین
صرف کتابون سے دیکھکر لکھدی ہین) شروع کرنے کے لئے ایک حصہ گاے کے
خالص دودہ اور دو حصہ پانی کو ملا کر دینا چاہئے۔ المبری فوڈ کی البتہ زور کے
ساتھہ سفارش کرسکتی ہون میلنس فوڈ اور المبری فوڈ ایک عمدہ غذا ہے اس مین بچہ کی
عمر کے لحاظ سے دودہ زیادہ اور پانی کم ہوتا ہوا چلا جائے۔ اسکے متعلق اور
چند ہدایات اور استعمال کی مفصل ترکیب ان کے ڈبون کے ساتھہ ہوتی ہے
یہہ غذا سب سے بہتر ہے اور میرے تجربہ مین بھی آچکی ہے اسلئے مین

ضرورت نہین ہے کہ ورزش کرنے اور شب مین بیٹھے رہنے یا رات کو زیادہ جاگنے اور دوسرے کامون مین مصروف رہنے کی وجہ سے عورتون کے دودہ کی مقدار جلد گھٹ جاتی ہے اور تماصیت مین فرق آجاتا ہے اونکو چاہیئے کہ زمانہ رضاعت مین بہت سکون اور آرام کی زندگی بسر کرین جس سے جسمانی اور قلبی بالیدگی حاصل ہو تاکہ اُنکی اصلی طاقت بچہ کے دودہ پلانیکے کام آوے۔

ہندوستان مین جو عورتین زیادہ محنت کے کام یا ورزش کرتی ہون اونکے لئے ضرورت ہے کہ ابتدائی تین مہینہ کے بعد دن مین دو یا تین مرتبہ مصنوعی غذا یعنی شیشی کے دودہ سے بچون کی امداد کی جاوے۔ شیشی سے دودہ پینے والے بچون کو دودہ مین اگر ڈاکٹر سے رائے لیکر انڈے کی سفیدی یا تین ماہ کے بعد قدرے میلنس فوڈ ملادیا جائے تو خوب بڑے اور موٹے ہوتے ہین۔

اگر ہاضمہ مین خفیف فتور آگیا ہے تو اس طرح پر غذا مین ترمیم کردینا بہت مفید ہوتا ہے اور مختلف قسم کی غذا پاتے رہنے سے بچے خوب موٹے اور تندرست ہوتے ہین۔

غذا مین قدرے نمک ملادیا جائے تو خوب ہضم ہوتی ہے۔ بالخصوص کمزور بچون کو تو نمک ضرور دیا جائے۔

نفخ اور درد قولنج

اگر دہی یا غیر ہضم شدہ غذا معدہ مین رہجاتی ہے تو اُس کا خمیر
اُٹھتا ہے اور زیادہ ریاح پیدا ہوتے ہین جس سے شکم پھول جاتا ہے
اور چونکہ اعصاب تن جاتے ہین اسلئے بچہ اپنے دونون گھٹنون کو اوپر
کھینچ لیتا ہے اور رہ رہ کر یکایک درد کی وجہ سے رونے لگتا ہے ہونٹ نیلے
پڑ جاتے ہین۔ اور نفخ کی شدید حالت ہونے لگتی ہے خفیف نفخ مین گرم
پانی کا عمل دینے اور شکم پر روغن کی مالش کرنے اور ایک[1] ڈوز (مقدار خوراک)
ڈل واٹر[2] Dill water پلانے سے افاقہ ہوجاتا ہے۔

بعض اوقات مان کے دودہ مین دہنیت کم ہونے کی وجہ سے
بچہ کا معدہ خالی رہتا ہے اور ریاح پیدا ہو کر معدہ مین بھر جانے سے
نفخ ہوجاتا ہے ایسی حالت مین پانی ملے دودہ کے ساتھ ایک دو شیشی
میلنس فوڈ وغیرہ یا دیگر غذاؤن کی بھی دینا چاہیئے۔ مان کو مرغن غذائین کھانی
چاہئین اور آرام کرنا چاہیئے۔

بچے کے اوپر کے جسم کی طرح نیچے کے دھڑ کی بھی حفاظت سردی سے
کرنا چاہیئے بھیگے ہوئے بستر پر لیٹنے سے شکم مین سردی پہونچتی ہے

---

[1] مقدار خوراک۔ [2] سونف کا پانی۔

اور درد قولنج پیدا ہوتا ہے جب قولنج کا دورہ ہوتا ہو تو علاوہ دگر گرم کپڑے کے
اون کو لاتے پاجامے پہنا کر پاؤں کے نیچے باندھ دینا چاہیئے
تاکہ سردی سے محفوظ رہیں شدید نفخ اور دورہ قولنج اگر غذا کی بے احتیاطی کی وجہ سے
ہوتا ہو تو غذا میں احتیاط کرنے شکر کی غذا کم کر دینے اور نشاستہ اقسام کی غذا
دینے سے قطعی طور پر روکا جائے۔

جن بچوں کو اس کا دورہ ہوتا ہو ان کو عمدہ روغن زیتون کا روزانہ ایک
چمچہ (چار) مفید ہوتا ہے۔

درد قولنج کے وقت سب سے پہلے بذریعہ اجزاء امعا خراش پیدا کرنے والے
مادہ سے امعاء کو صاف کرنا چاہئے۔ دو گھنٹے کے بعد تین تین بار ایک
ایک چمچہ (چار) یا حسب مناسب عمر کیسٹر آئل امیلشن Castor oil emulsion دینے سے
امعاء صاف ہو جاتے ہیں یا گرم پانی کا عمل فوراً دینا چاہئے اور شکم کے بل
گرم پانی کی بوتل پر لٹانے اور شکم کو تیل سے مالش کرنے سے درد میں
تسکین ہو جاتی ہے۔

۲۴ گھنٹے تک بالکل دودھ نہ دیا جائے اور معدہ و امعاء میں جب تک
خراش رہے تو بارلی واٹر میں انڈے کی سفیدی ملا کر تین تین چار چار گھنٹے کے
بعد دو چمچہ پلاتے رہنا چاہئے اور یہ مقدار کافی ہوتی ہے بعد ازاں ایک چمچہ (چار)
فلوڈ مگنیشیا Fluid magneasia روزانہ صبح کے وقت پلانا چاہئے اور ایک اونس تیلی کے

دودہ مین دوگرین کے حساب سے سائٹریٹ آف مگنیشیا Citrate of magnesia یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا Bicarbonate of soda پلانے سے شکم مین ہوا بننا اور درد قولنج کے اصلی سبب کو دور کرتا ہے -

قے

چونکہ شروع مین بچہ کا معدہ مثل ایک سیدھے ٹیوب کے ہوتا ہے اسلئے بمقابلہ جوانون کے اُن کو قے بہت آسانی سے ہوجاتی ہے اور قے کرنے مین نہ تکلیف ہوتی ہے اور نہ زور کرنا پڑتا ہے -

بعض بچے دودھ پینے کے بعد جسقدر زائد دودھ پی جاتے ہین وہ قے سے گرا دیتے ہین اسلئے دودھ تھوڑا پلانا چاہئے - اور زیادہ دیر تک پستان سے نہ لگائے رکھنا چاہئے - دودھ پیتے وقت یا اسکے بعد بچون کے ساتھ کھیلنا یا اونکو ہلانا جُلانا مناسب نہین ہوتا اس سے وہ قے کردیتے ہین یا جلدی جلدی اور زیادہ دودھ پی جاتے ہین - سر پستان کو اُنگلیون سے دبا کر دودھ پلایا جائے تو مان کو دودھ کی مقدار کا اندازہ ہوتا رہتا ہے اور جو حریص بچے دودھ تیزی سے پیتے ہین اگر اُن کو شیشی سے پلایا جائے تو ربڑ مین ایک چھوٹا سوراخ کردینا چاہئے

ابتدائی چند ہفتون تک مان کے دودھ مین چکنائی اور دہنیت زیادہ ہونے کی وجہ سے اکثر قے ہوجاتی ہے - اسلئے ایک دو چمچہ بذریعہ آلہ

شیرکش کے پستان سے دودہ نکال کر اوس مین ایک چمچہ لائم واٹر یا مقطر
پانی ملا کر اول چمچہ سے پلانیکے بعد پھر پستان سے پلانا مناسب ہوتا ہے
نفخ اور درد قولنج کی حالت مین بچہ جو کچھ دودہ پیتا ہے وہ سب فوراً گرجاتا ہے
بچہ کو دودہ کی ضرورت نہین ہوتی اور قدرت اس طریقہ سے اوس بیکار
اور زائد دودہ کو دفع کر دیتی ہے ۔

نفخ کا علاج کرنا چاہیئے اور گائے کا دودہ اگر پیتا ہو تو بند کر دینا چاہیئے
اگر پستان سے دودہ پلایا جاتا ہو تو آمیزش کر کے حسب طریقہ بالا ۲۴ گھنٹہ
تک تھوڑا تھوڑا دیا جائے ۔

جب قے کے ساتھ جما ہوا دودہ مثل دہی کے خارج ہوتا ہو تو آٹھ گھنٹہ تک معدہ کو کافی آرام
دیا جائے تشنگی روکنے کے لئے خالص مقطر پانی یا بہت ہلکا بارلی واٹر دیتے رہنا چاہئے فوراً ایک
چمچہ (چار) کیسٹر آئل دیدیا جائے اور بعد ازان ایک چمچہ (چار) ڈل واٹر مین دو گرین بائی کاربونیٹ
آف سوڈا حل کر کے دو دو گھنٹہ کے بعد پلانے سے معدہ کو آرام ملتا ہے لیکن یہ احتیاطین
کثرت سے قے ہونے پر ہین ۔ نہ بچے اکثر ایسا دودہ ڈالتے ہین اور تندرستی اچھی رہتی ہے اگر اس سے
اضمحلال پیدا ہو تو ضرور تدبیر کرنا چاہیئے ۔ مان کو لازم ہے کہ بچہ مین جب قے کے آثار معلوم ہون
تو اوسکو روکتی رہے ایسا نہو کہ بچہ کو قے کر دینے کی عادت ہو جائے ۔

اگر بچہ کی عام تندرستی اچھی رہتی ہو اور گوشت پوست مین ہر ماہ بڑہتا
رہے اور دودہ پلانے یا غذا دینے کے بعد ہی قے ہو جایا کرے تو مان کو کچھ اندیشہ

نہ کرنا چاہیئے ۔ بلکہ ایسی قے مفید ہوتی ہے اور معدہ صاف ہوتا رہتا ہے ۔
مزمن قے بہت خطرناک ہوتی ہے اور غذا کے ناموافق ہونیکی دلیل ہے
بچہ دُبلا ہو کر کمزور اور نحیف ہو جاتا ہے ۔ لہذا بچون کو جب قے آتی ہو تو ڈاکٹر سے
مشورہ ضرور کرنا چاہیئے تاکہ قے مزمن نہونے پائے ایسے وقت مین دودہ پلانے
والی انا کی ضرورت ہوتی ہے ۔ اور جسقدر جلد ممکن ہو وہ مقرر کی جاے پہلے آلہ
شیرکش سے اوس کا دودہ نکال کر اوس مین مقطر شدہ پانی کی آمیزش کر کے
چمچہ کے ذریعہ سے بچہ کو پلایا جائے ۔ شدید اور مزمن قے مین شیشی سے دودہ
بچہ کو نہ دیا جائے بلکہ بہت آہستہ آہستہ تھوڑا تھوڑا ایک ایک قطرہ چمچہ سے
پلایا جائے تاوقتیکہ انا دودہ پلانے والی نہ مل جائے تو ڈاکٹر سے دریافت کر کے
انڈے کی سفیدی پانی مین ملا کر یا یخنی مین پانی ملا کر یا ہضم اسٹرلائز کیا ہوا
دودہ وغیرہ ایک یا دو چمچہ ایک وقت مین دینا چاہیئے ۔
ماں کو یاد رکھنا چاہیئے کہ اگر صرف ایک چمچہ غذا یا دودہ معدہ مین پڑجائے
اور طبیعت اوسکو قبول کرے تو بمقابلہ تین چار چمچون کے جو معدہ سے خارج
ہوجائے یا ہضم نہ ہو بہتر ہوتا ہے ۔ لہذا صبر و تحمل سے کام لینا چاہیئے
تاکہ اوس کا ثمرہ اچھا ملے ۔

قبض

پستان سے دودہ پینے والے بچون کی بھی اگر دیکھ بھال نہ کیجائے تو وقتاً فوقتاً

قبض مین مبتلا ہو جاتے ہین - لیکن جو بچے شیشی سے دودہ پیتے ہین اون کو بمقابلہ
پستان کے قبض بہت زیادہ ہوتا ہے اور قبل از وقت مولود کو اسکی تکلیف ہمیشہ
ستاتی ہے -

عامةً غذا مین دہنیت کم ہونیکی وجہ سے اکثر قبض ہو جاتا ہے اسلیے
اگر غذا مین روغن زیتون ملا دیا جائے تو یہ شکایت جاتی رہتی ہے -

ایک سالہ بچہ کو کوئی دوا نہ پلائی جائے اگر روغن زیتون فائدہ نہ کرے
تو گاہے ماہے ایک سے دو اونس تک گرم پانی یا ایک چمچہ گلیسرین کے عمل
دینے سے بہت نفع ہوتا ہے - بہ حالت قبض بچہ کو جو غذا دیجاتی ہے اوس مین
ترمیم کرنا اور مختلف قسم کی غذا دینا مناسب ہوتا ہے اگر اجابت مین سدے خارج
ہوتے ہون اور آنون آتی ہو تو ایک چمچہ سلفیٹ سوڈا یا ایک چمچہ مالٹ ایکسٹریکٹ
Extract of malt دینا مفید ہوتا ہے - بجائے لائم واٹر کے بارلی واٹر دودہ مین ملانا چاہیے اور بچونکو
خوب پانی پلایا جائے - علی الخصوص جبکہ موسم گرمی کا ہو تو صبح کے وقت
ایک دو چمچہ عرق سونف مین بارلی واٹر ملا کر بچون کو پلانا چاہیے - اکثر اوقات
ان تدابیر سے بلا استعمال ادویہ قبض کی شکایت جاتی رہتی ہے - اگر جمع شدہ
مادہ کو خارج کرنیکی ضرورت محسوس ہو تو ایک چمچہ فلوڈ میگنیشیا Fluid magnesia پلانا چاہیے
اور عند الضرورت ایک خوراک اور دیجاسکتی ہے - پیٹ پر مسکہ ملنے سے بھی
قبض جاتا رہتا ہے - کاسٹر آیل کو پان پر لگا کر گرم کرکے معدہ پر باندہنا بھی دست

لے آتا ہے۔

اگر سردی لگ جائے یا غذا مین دہنیت کم ہونیکی وجہ سے جگر نے اپنا فعل ترک کر دیا ہو تو پاخانہ سخت اور سفید رنگ کا یا لسدار سبزی مائل ہوتا ہے سفوف دارچینی دو سے تین گرین تک اور اوسکے بعد ایک ڈوز فلوڈ میگنیشیا یا Fluid magneasia کے استعمال کرنے سے یہ شکایت جاتی رہتی ہے لیکن ایک دو دن بچے کو دودھ کم دینا چاہیئے ایک یا دو بار بالکل ناغہ کیا جاسے اور بقیہ اوقات مین بجاے دودھ کے بارلی واٹر وغیرہ ملا کر دینا چاہیئے۔

بچہ کے قبض مین غفلت ہرگز نکرنا چاہیئے کیونکہ مزمن قبض سے پیچش ہوجانے کا اندیشہ ہوتا ہے، مان کو روزانہ دیکھ لینا چاہیئے کہ امعا پورے طور پر خالی ہین یا نہین۔

زیادہ عمر والے بچے اگر پھل اور ترکاریان کھاتے رہین اور آہستہ آہستہ چبا کر غذا کھائین تو مزمن قبض سے محفوظ رہ سکتے ہین، اور اگر قبض ہو تو انکو اول دوا نہ پلائی جاسے بلکہ خوردنی اشیا مین اصلاح و ترمیم کافی ہوتی ہے ہفتہ مین دو تین بار اوٹ میل[۱] یا رچ یعنی دلیہ دینا چاہیئے، اور روغن زیتون مین ایک انجیر بھونکر کھلایا جاسے تو امعا رخالی ہوتی رہتی ہین گاہے گاہے گلیسرین یا صابون کا عمل دیتے رہنا چاہیئے۔

---

[۱] یہ گیہون کی ایک قسم ہے اسکا بنا ہوا دلیا بھی انگریزی دوکانون پر ملتا ہے۔

سبز رنگ کا دست

کبھی کبھی تندرست بچون کو بھی سبز رنگ کے دست آیا کرتے ہین لیکن تاوقتیکہ زیادہ نہ آئین اور بچے کے نمو پر ظاہرا کوئی خراب اثر محسوس نہو تو چندان تردد نکرنا چاہیئے البتہ بچے کی عام تندرستی کو بغور نوٹ کرتے رہنا چاہیئے،

بعض اوقات تداخل فصلین کی وجہ سے بھی بچون کی اجابت پر اثر ہوتا ہے اور موسم بہار، اور موسم بارش کے آغاز مین بچون کو سبز رنگ کے دست آجاتے ہین بد ہضمی، درد، اور نفخ بھی سبز رنگ کے دستون کے اسباب مین، اور اجابت کے ساتھ فاسد مادہ، یا دہی کے جمے ہوے ٹکڑے خارج ہوتے ہین۔

ہندوستان مین عام وجہ ایسے دستون کی ربڑ اور چوسنی وغیرہ کی گندگی ہوتی ہے، اگر ہمیشہ احتیاط نہ کی جاے تو انکی گندگی و کثافت دور نہین ہوتی۔

غذا مین چربی اور بالائی کے کم ہونے کی حالت مین بھی سبز رنگ کی سخت اور گندا اجابت ہوتی ہے، اگر مان کے دودہ مین دہنیت کم ہے اور پتلا ہے تو بچے کی اجابت پر یقیناً اثر پڑیگا، بچے کو اگر گاے کا دودہ دیا جاتا ہے

اور دست سبز ہونے لگین تو سمجھنا چاہیے کہ پانی جو دودھ مین ملایا جاتا ہے زیادہ ہے، یعنی مائیت کا حصہ زائد، اور دہنیت کا کم ہے، - اسلیے دودھ کا حصہ بڑہانا چاہیے، امید ہے کہ اسی سے سبز دست بند ہوجائینگے، سبز دستون کا آنا اکثر دانتون کے نکلنے کی طرف منسوب کیا جاتا ہے اور مائین اُن دستون کے روکنے کا علاج نہین کرتین، اور اُن کو یہہ بڑا خیال آتا ہے کہ سبز دستون کا آنا دانت نکلنے مین مفید ہوتا ہے -

بچے کے دانت نکلنے کے دنون مین جو دست آتے ہین اُن مین جب تک فضلہ خارج ہوتا ہے، اور تھوڑی مقدار و تعداد کے دست ہون تو بند نہین کرنے چاہئین لیکن جب زیادہ دست پانی کی طرح ہونے لگین تو فوراً بند کیے جائین، اور اس مین غفلت کرنا ٹھیک نہین ہوتا، اور نہ ہمیشہ دستونکا آنا اچھا ہوتا ہے -

ابتدائے ضعف سے ایک چمچہ تک کیسٹر آئل ایملشن دینا چاہیے اور جب جاب بستر مین گرم بوتل پانی کی رکھکر لٹائے رکھنا چاہیے -

اگر بچے کو شیشی کا دودھ دیا جاتا ہو تو اُس مین تبدیلی کرنا چاہیے، دودھ مین زیادہ پانی ملا کر دیا جائے، یا ایک چمچہ میلنس فوڈ ملا کر دودھ کو زیادہ قوی کرکے دینا چاہیے، دستون مین میلنس فوڈ دینا فائدہ مند ہے کیونکہ یہہ قابض ہے -

اگر دودھ نفخ بھی ہو تو دو گرین سائٹریٹ آف سوڈا ملانے سے دودھ شکم میں پہونچکر جمتا نہیں ہے، اور ہر مرتبہ دودھ پلانے کے قبل ایک چمچہ لائم واٹر ملا دینا چاہیے لیکن زیادہ لائم واٹر بھی دینا اچھا نہیں، اگر ماں کا دودھ خاص طور پر پتلا نہ ہو، یا اس میں دہنیت بہت کم نہ ہو تو پستان سے دودھ پانے والے بچے شاذ و نادر مبتلا ہوتے ہیں بچے کا منھ اور سر پستان کو دودھ دینے کے قبل بہ احتیاط نہ دھو لینے سے اکثر سبز رنگ کے دست آنے لگتے ہیں، اور ان میں صفائی کرنے اور گندی ربڑ اور چوسنی وغیرہ سے پرہیز کرنے سے یہ شکایت جلد جاتی رہتی ہے، اور اجابت درست ہو جاتی ہے، اگر ماں کا دودھ پتلا ہو تو کچھ دنوں تک استعمال نہ کرانا چاہیے اور زیادہ مقوی غذائیں، انڈے، مچھلی، اور ترکاریاں وغیرہ استعمال کرنے سے دودھ کی حالت درست ہو جاتی ہے سفید زیرہ یا سونف شکر ملانے سے دودھ پتلا ہو جاتا ہے،

شدید دست

بدہضمی، سردی، یا غذا کی کثافت کی وجہ سے بعض اوقات بچوں کو یکایک بہت پتلے دست آنے لگتے ہیں، اگر فوراً علاج نہ کیا جائے تو بچہ جلد مضمحل ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں پیٹ کھنچ جاتا ہے

تالو بیٹھ جاتا ہے اقے بہت ہوتی ہے، بچہ بے چین رہتا ہے، اور ترش وہی کی طرح ڈہیلے کے ڈھیلے اجابت مین خارج ہوتے ہین یا سبز رنگ کے پانی کی طرح پتلا دست ہوتا ہے ایسی حالت مین ماں کو لازم ہے کہ ایک منٹ بھی توقف نہ کرے، اور فوراً ڈاکٹر کو بلائے، اگر اتفاق سے ڈاکٹر دور ہو، یا آنے مین توقف ہو تو اپنی ہی ذات پر بھروسہ کرنا چاہیے،

ہر حالت مین ایک ہلکا ڈوز کیسٹر آئل کا دیدینا چاہیے یا ہر تین گھنٹے کے بعد نصف چمچہ (چاء) کیسٹر آئل ایمل شن پلاتے رہنا چاہیے۔

غذا مین احتیاط کے ساتھ اصلاح کی جائے، اور بجاے دودھ کے کوئی دوسری زود ہضم غذا دینا چاہیے، بارلی واٹر برابر مقدار مین ملا کر یا چوزے کی یخنی خوب ملا کر پلانا چاہیے جب دست زیادہ آتے ہون تو یہ غذا ایک چمچہ سے زیادہ ہضم نہین ہو سکتین، ملٹی، پودینہ، الائچی کے چھلکے، عرق سونف مین اوٹا کر دینا چاہیے، سہاگہ کو پھلا کر دینا بھی مفید ہے، الائچی خورد سونف، زیرہ بھون کر اور پیسکر پلانا، اور زر کچور گھسکر دینا بھی سردی کے دستون مین مفید ہے، تاہم طبیب یا ڈاکٹر کا مشورہ ضرور حاصل کیا جائے، اگر کئی گھنٹے تک برابر دست آنے کی وجہ سے ضعف زیادہ ہو گیا ہو تو رائی کا گرم غسل دینے سے بچہ پھر تروتازہ ہو جاتا ہے لیکن پانچ منٹ سے زائد بچہ کو ٹب مین نہ رکھا جائے اور اُس کے جسم کو فوراً خشک کر کے گرم فلالین اُڑھا کر گرم پانی کی بوتل رکھکر بستر پر

لٹادیا جاے۔

بچے کو پیٹھ کے بل لٹاکر گرم پانی کا عمل پچکاری سے ہلکا دیدیا جائے۔ چھ ماہ سے کم کے بچہ کے لئے چھ سے آٹھ اونس تک پانی کافی ہوتا ہے لیکن اس سے زائد عمر کے بچوں کے لئے نصف بوتل کافی ہوتا ہے۔

دست بند ہونا شروع ہو جائیں تو رفتہ رفتہ دودھ پلانا شروع کرنا چاہیئے اور اگر کچھ دست آیا کریں تو نصف سے ایک گرین تک ڈورز پاؤڈر Dovers powder دن میں دوبار دینا بہت مفید ہوتا ہے۔

گرمی کے موسم میں اگر دست بدبودار آتے ہوں تو ایک ایک گرین بسمتھ Bismith اور سیلول Salol بہت مفید ہوتا ہے جب بعض کو بدست پیلے آنا شروع ہو جاتے ہیں تو اس کا بہترین علاج غذا کی اصلاح ہے۔ اور شیشی کے دودھ میں قدرے مالٹ ایکسٹریکٹ Malt extract دن میں تین بار ملا دینا چاہیئے اور روغن زیتون کی شکم پر خوب مالش کرنا چاہیئے۔

مزمن دست

باوجود احتیاط کے بعض اوقات دستوں کا آنا بند نہیں ہوتا۔ اور یہ عارضہ مزمن ہو جاتا ہے۔ اور آخر میں مشکل سے اچھا ہوتا ہے۔ بظاہر معلوم ہوتا ہے کہ جو غذا شکم کے اندر داخل ہوتی ہے وہ خمیر ہو جاتی ہے اور اسکو

معدہ قبول نہین کرتا۔ دن مین چار پانچ مرتبہ سبز رنگ کی اجابت پتلی ہوجایا کرتی ہے۔ اور بچہ دُبلا ہوجاتا ہے۔ اوسکے جسم پر جھریان پڑجاتی ہین اور خشک ہوجاتا ہے۔ جس قدر کہ بچہ عمر مین چھوٹا ہوگا اسی قدر زیادہ لس پر اثر ہوگا

اگر دست رُکتا ہی نہ ہو تو وجوہ ذیل مین سے کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہے

(۱) مکان یا ہوا کی کثافت۔

(۲) ناموافق غذا۔

(۳) بچہ مین کوئی خرابی ہے۔

ایسے مقامات جہان ملیریا زیادہ نمودار ہوتا ہے یا کثیف مکانات مین بود و باش ہوتی ہے یہ عارضہ اکثر لاحق ہوجاتا ہے۔

جن بچون مین ام الصبیان کا مادہ ہوتا ہے یا خلقی طور پر اون کا ہاضمہ خراب ہوتا ہے تو اون کو یہ شکایت اکثر رہا کرتی ہے جلدی جلدی کھانا یا پینا اور مقدار سے زائد دودہ پلاتے رہنے کا انجام مزمن دست کا ہونا ہے

تاوقتیکہ غذا کی اصلاح نہ کی جائے اور بچے کی سب باتون کا خیال نہ کیا جائے تو دوائین وغیرہ زیادہ مفید نہین ہوتین۔ اگر ممکن ہو تو دودہ پلانے کے لئے اَنّا مقرر کی جائے یا بچہ کو وہ غذائین دی جائین جن کا تذکرہ شدید دست کے باب مین کیا گیا ہے۔

دودہ، اور تمام قسم کی پیٹنٹ دوائین قطعی طور پر بند کردی جائین اور

باب ہفتم

زمانہ طفولیت ۔ اغذیہ واشربہ، سونا اور آرام، تازہ ہوا اور روشنی، ورزش، لباس، امعاشانہ، مستقل اور اصلی دانت مدرسہ اور تعلیم خانگی

زمانہ طفولیت

شیرخواری کا زمانہ ختم ہونیکے بعد طفولیت کا زمانہ شروع ہوتا ہے، اور یہی وہ زمانہ ہے کہ اس مین جن اصول پر تربیت کی بنیاد قائم کیجائیگی اُسی قسم کی عمارت تیار ہوگی، اسلئے بہت ضروری ہے کہ چند آسان اور سادے قواعد بچے کی روزانہ زندگی کے لئے مرتب کر دیے جائین اور ان قواعد پر سختی سے عمل کیا جاے،

قواعد کی پابندی جب ہی ممکن ہے کہ آئے دن موانع پیش نہ آئین اور مختلف قسم کے اشتغال پیدا نہ ہون ورنہ اُنکے ہوتے ہوے آسان سے آسان دستورالعمل کی بھی پابندی مشکل ہوجاتی ہے،

جوانون کے اشتغال مین بچون کو کبھی شریک کیا جاے کیونکہ اون کے

اشتغال مین جب بچے شریک ہوکر حصہ لیتے مین تو اُنکے اعصاب پر زور پڑتا ہے جسکا اندازہ اس وقت تو نہین ہوسکتا لیکن بعد مین مضرت معلوم ہوتی ہے بچون کو کھانے، کھیلنے، غسل، بستر پر جانے، اور سونے مین، وقت کی پابندی کا عادی بنانا چاہئے، اور اس امر کی نگرانی کرنی چاہئے کہ کوئی چیز اُنکے اوقات مین خلل انداز نہو، پابندی وقت کا اثر بچون کے اعصاب پر بہت اچھا پڑتا ہے، اور اس سے وہ خوش و خرم رہتے ہین، کسی کام کو جلدی جلدی کرنے کی تاکید بچے کو نہ کرنی چاہئے، جو کچھ کرنا ہو، اُسکے لئے دن مین کافی وقت دینا چاہئے،

مدرسہ جانے کی تیاری، اور دیر مین پہونچنے کی فکر سے بھی بچون کے اعصاب پر بُرا اثر پڑتا ہے، اور چونکہ اونکے اعصاب کمزور ہوتے ہین اسلئے ان تفکرات سے اور بھی کمزور ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے،

بچونکی ضرورت سے زیادہ خبرگیری کرنا کہ مبادا کہین گر نہ پڑین، یا چوٹ نہ لگ جاسے، اور مثل ضعیف القلب ماؤن کے جبلی اور فطری نقل و حرکت کرنے سے بھی روکنا بالکل فضول ہے، بلکہ بعض اوقات بچون کو اونکی مرضی کے موافق نقل و حرکت کرنے دینا چاہئے، اس مین یہ فائدہ ہے کہ گرتے پڑتے رہنے سے اونکے اعصاب اور دماغ کو مضبوطی حاصل ہوگی اور دو ایک مرتبہ خفیف چوٹ وغیرہ لگ جانے سے اپنی قوت کا ٹھیک طور پر

استعمال کرنا سیکھینگے جو بچے بہت سے بچون کے ساتھ پرورش پاتے ہین اون مین دو خصلتین بیش بہا پیدا ہو جاتی ہین - ایک تو بیغرضی دوسرے اپنی طبیعت پر قدرت و قابو، اور ان دونون خصائل کا اثر جسم و قلب پر نہایت اچھا پڑتا ہے، برخلاف اسکے اکلوتے بچہ پر لاڈ اور پیار زیادہ ہوتا ہے ناز برداری اور ہر کام مین اوسکی حمایت کیجاتی ہے، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ دشواریون اور موانع پر غالب آنا کبھی سیکھتا ہی نہین، اور دنیا کے میدان کارزار مین بلا پورے طور پر مسلح ہوے قدم رکھتا ہے، جس سے ملک اور قوم دونون کے لئے وہ ایک کم وقعت ممبر ثابت ہوتا ہے

اغذیہ و اشربہ

(کھانے پینے کی چیزین)

شیرخواری کا زمانہ گذرنے کے بعد زمانہ طفولیت مین بھی بچون کی غذا کے لئے دودھ یا دودھ کی بنائی ہوئی چیز مین بہت زیادہ احتیاط اور خبرگیری کی ضرورت ہے ورنہ ممکن ہے کہ ہاضمہ مین فتور واقع ہو جائے فی الحقیقت کھانے مختلف قسم کے ہونے چاہئین اور بچون کے کھانے مین بعض چیزین ایسی بھی ہون جن کا انھین نشان گمان بھی نہ ہو، اس کے علاوہ وقت اور قاعدہ کی پابندی لازمی ہے -

کھانا کھانے مین جو وقت بچون کا صرف ہوتا ہے وہ یکسان نہین ہوتا،

[illegible] بہت آہستہ کھانے والے ہوتے ہیں اور بعض بغیر پورے طور پر
[illegible] کھانا سے پہلے جلے جاتے ہیں جلد جلد کھانے کی عادت بہت
[illegible] ہے، ہاضمہ میں فتور ہو جاتا ہے اور دانت جلد خراب ہو کر بیکار
ہو جاتے ہیں، برخلاف اسکے بعض بچے اگر روکے نہ جائیں تو گھنٹوں کھانے
میں لگا دیتے ہیں ہوشیار ماں اور دایہ کا فرض ہے کہ جو بچے جلد جلد کھانا
کھاتے ہیں ان کو کھانے وقت باتیں کرنیکی ترغیب دلاوے اور جو بچے کہ باتیں
بہت زیادہ کرتے ہیں، اور کھانے کے ساتھ گھنٹوں تک شغل کیا کرتے ہیں
ان کو منع کرے اور روکے،

اگر بچہ ہوا خوری کرکے یا کھیل کر آیا ہو تو اس کو بیس منٹ تک کسی ٹھنڈے
کمرے، یا برآمدے میں آرام کرنیکے بعد کھانا شروع کرنا چاہئے،

ہر حالت میں بچوں کو نہایت اطمینان اور سنجیدگی کے ساتھ کھانا کھانے
کی تعلیم دیجائے اور حتی الامکان کھانیکو خوشگوار، اور مزہ دار کرنا چاہئے
بچوں کے لئے تازہ پکائی ہوئی غذا بہت مفید ہوتی ہے اور انتخاب میں اسکے
مقوی اور ہاضم ہونیکا خیال ضرور رکھا جاوے

بچے کے سامنے جو غذا رکھی جائے، وہ عمدہ اور لذیذ ہو، اور اس بات
کی احتیاط رہے کہ خام نہ ہو اور نہ حد سے زیادہ گلی ہوئی ہو، بلکہ اچھی طرح پکی
ہوئی ہو۔ اور اس طرح سے سامنے رکھی جاوے کہ دیکھکر بھوک زیادہ معلوم ہو برتن

گو قیمتی نہ ہون لیکن نہایت صاف اور خوبصورت ہون، اس غرض کے
لئے سفید چینی کے برتن سب سے بہتر ہین، دسترخوان دُہلا اور صاف ہونا
چاہیئے، ہر گھر مین بارہ دسترخوان تو ضرور ہونی چاہئین ورنہ آٹھ سے تو کم
نہ ہون، چاہے چھانٹی کے کپڑے کے ہون، یا اپنے ہی پرانے کپڑون سے
بنائے جائین لیکن تعداد مین زیادہ ضرور ہون، کیونکہ ہمیشہ دہوبی جلد نہین لاتا،

ہمارے کھانون مین ہلدی اور روغن کا زیادہ استعمال ہوتا ہے
اور ان چیزون سے رنگت اور چکنائی آجاتی ہے اور جب دسترخوان پر یہ
گرتی ہین تو ایسے دسترخوان جلد میلے خراب اور بدنما ہو جاتے ہین،

بچون کو ہمیشہ ٹین بند شدہ، یا عرصے کی تیار شدہ غذا ئین
ہرگز نہ دیجائین، ایسی غذاؤن کا نام تو بہت عمدہ تراش خراش کر لوگ رکھدیتے
ہین لیکن کون جانے کہ مرے ہوے جانورون کے گوشت سے وہ بنائی گئی
ہین یا زندہ کے،

گوشت کی بنائی ہوئی چیزین تو ہرگز مسلمانون کو نہ اپنے اور نہ بچونکی
غذا کیواسطے لینی چاہئین، کیونکہ ولایت مین تو ذبیحہ بجز یہودیون کے اور کہین
نہین ہوتا،

خصوصاً بچے کی ناسازی طبیعت کی حالت مین ٹین مین بند شدہ ولایتی

غذاؤن کے استعمال مین عجلت نہ کرنی چاہیئے، اکثر فیشن کے دلدادہ لوگ یہ کیا کرتے ہین، کہ بچے کی طبیعت ذرا ناساز ہوئی، اور فوراً بازار سے چھوٹے بڑے ٹین منگاے، اور چند دنون تک بدقسمت بچے کو وہی محفوظ زہر کھلاتے رہے، اسکے علاوہ ہندوستانی مائین اون غذاؤن کی خاصیت و اثر اور پکانے کی ترکیب سے محض ناواقف ہوتی ہین اسلئے اونکو بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے، مریض بچون کے لئے ایسی غذائین مثلاً چوزے کی یخنی، یا پاے کی جیلی، یا آش جو، یا دودہ کی پڈنگ کا بنانا تو غالباً کوئی مان نہ جانتی ہوگی، لیکن مونگ کا پانی یا چاول کی پیچ یا پتلی کھچڑی بھی مزیدار پکانا شاذونادر مائین جانتی ہین،

بچون کے لئے گوشت تازہ ہونا چاہیئے، باسی پکا ہوا نہ ہو، خواہ بھنا ہوا ہو، یا قلیہ، لیکن خوب گلا ہوا ہو، اگر ڈاکٹر کی راے یہ ہو کہ صرف گوشت کم گلایا جاے تاکہ اُسکی حدت و حرارت شوربے مین نہ آسے تو ویسا ہی کرنا چاہیئے، تیز بخارون مین جو غذائین دیجائین اُنکو اصلاح کرکے پکایا جاے مثلاً اگر قبض رہتا ہے تو ایسی ترکاری جس مین نمک زیادہ ہو، جیسے پالک، خرفہ کا ساگ وغیرہ ڈالا جاے اگر قبض نہین ہے، تو لوکی، گھیّا، گاجر، وغیرہ ڈالکر اصلاح کیجاے، زیادہ سرخ مرچ تو بوڑھون کو بھی نقصان کرتی ہے، نہ کہ بچو نکو، ہرگز اُن کو مرچ نہ دیجائے، اگر آیندہ کے واسطے اُنکو سکھانا ہے تو سیاہ مرچ

دینی چاہیئے زیادہ مرچ سے بہت نقصانات ہوتے ہین، جو لوگ زیادہ مرچ کے عادی ہین، اگر نہ کہائین تو قبض کی شکایت ہوجاتی ہے، بچون کی غذا مین گرم مسالا نہ ہونا چاہیئے، کیونکہ ایسی چیزون کے کہانے سے معدہ ان چیزون کا عادی ہوجاتا ہے، اور پہر بغیر اِن کے ہضم ہی نہین کر سکتا،

گوشت کی عمدہ بدل دال ہوسکتی ہے، اور کئی طرح پکائی جاسکتی ہے، مثلاً گوشت کے آب جوش مین دال پکائی جائے۔ اور اوس مین آلو کو چہل کرکے ڈالدیا جاے دودہ کی پڈنگ یعنی فیرنی بچون کے لئے عمدہ غذا ہے، اس فیرنی مین ایک سیر دودہ پاؤ سیر چاول اور تین چہٹانک شکر ہونی چاہیئے، چاول اور دوسری چیزون کو خوب پکانا چاہیئے، تاکہ نشاستہ کا جزو پورے طور پر زائل ہوجاوے اور ہضم مین فتور نہ پیدا کرے۔ یہ غذائین ہمیشہ دہیمی آنچ مین پکانی چاہیئین، اور جہان تک ممکن ہو کوئلہ کی آنچ ہو، اگر ان باتون کا خیال نہ رکہا جاے اور پکانے والون کو وقتاً فوقتاً ہدایت نہ کیجاے تو اچہے کہانے بہی خراب ہوجاتے ہین، اور بچون کے ہاضمہ مین فتور پڑجاتا ہے، خالص دودہ مین تہوڑے چاول ڈالکر ایک یا دو چمچہ شکر

خوب حل کی جائے چولہے یا انگیٹھی پر ہلکی آنچ مین کم از کم ڈہائی گھنٹے تک پکائی جاسے، اور پہر تیز آنچ پر دس منٹ تک رکہی جاسے، تاکہ (پڈنگ) فیرینی کے اوپر سرخی آجاسے۔

اسیطرح اوٹ میل، سوجی، اور دلیہ، کو خوب پکاکر ہضم کے قابل کر دینا چاہیے، اور یہ چیزین ہضم کے قابل جب ہی ہوتی ہین کہ نشاستہ کا جزو خوب تحلیل ہو جاسے۔

بچون کے واسطے روسے کی چپاتی خوب ہوتی ہے معمولی سفید ڈبل روٹی مین کوئی مقوی اجزا نہین ملاسے جاتے، اور اکثر گندہ ہاتہون کی بنائی ہوئی ہوتی ہین، کوکو، دودہ روسے کی ڈبل روٹی، چپاتی، خشکہ دودہ، مکھن، جام، یہ سب بچون کے لئے شب کی غذا مین بہت مناسب چیزین ہین۔

مناسب پہل اور ترکاریون کا انتخاب بچون کے لئے بہت ضروری ہے تاکہ ہاضمہ مین فتور نہ ہو اور قوت بہی پیدا کرین، انجیر اور انگور کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن انگور کے بیجون سے بہت احتیاط رکہی جاسے کیلا بہی اچہا ہوتا ہے

اکثر بچے اسکول جانیکی وجہ سے یا تو عجلت سے کہانا کہاتے ہین یا بغیر کہاہی ہوسے چلے جاتے ہین اور اونکے اوقات غذا کی پابندی نہین کیجاتی، صبح کے وقت کام شروع کرنیکے قبل بچونکو عمدہ ناشتہ کی ضرورت پڑتی ہے

جس مین روٹی دودہ انڈا مکھن اور بادام کا حریرہ وغیرہ ہونا چاہیئے اور ان سب کے لئے بیدار ہونیکے بعد کافی وقت ملتا ہے۔ اسکول سے واپسی کے بعد بچون کے لئے عمدہ غذا ضروری ہے لیکن موسم گرما مین دودہ فیرنی بھنے ہوسے میوہ جات مناسب ہوتے ہین۔ دوپہر کو سونے اور آرام کرنیکے بعد سہ پہر کو کھانا مناسب ہوتا ہے۔ بچون کو پانی کم پلانا مفید نہین اور خاصکر شمالی ہندوستان کے گرم حصون مین، صبح و شام کے کھانون کے درمیان مین پانی پینے سے قبض کی شکایت نہین ہوتی۔ لائم جوس، چاء قہوہ، لیمونڈ، سوڈا، اور شراب بچون کے لئے بہت زیادہ مضر ہین،

امرود ناسپاتی کیلہ، انناس سیب اگر شکر کے ساتھ جوش دیکر بچون کو دیا جائے تو بہت مفید ہے، اور انکو مرغوب بھی ہے، ایک پونڈ سیب کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرکے نصف پونڈ شکر ملاکر ایک بڑے پیالے مین رکھو، اور چار بوتل کھولتا ہوا پانی ڈالکر اتنی دیر تک رہنے دو کہ پانی ٹھنڈا ہو جائے، بعد ازان سیب کو ملڈالو، اور ایک گھنٹے تک رکھا رہنے دو، اور پھر چھان لو، اسطرح ایک قسم کا شربت بنجائیگا، جو مریض بچون کو بہت مفید ہوتا ہے، اور اگر بچے چبا کر کھانیکے قابل ہین تو بارلی واٹر ملاکر پلانا چاہیئے اور بجائے ملنے کے ٹکڑے ہی رہنے دیئے جائین، خام میوہ کھانا بچون کو شاذ و نادر دیئے جائین، بیر، خوبانی، کرونداوغیرہ خاص طور پر بچون کے لئے مضر ہوتے ہین،

بھنے ہوئے فروٹ اور اوٹ میل یا بیج سے اجابت کھلکر آجاتی ہے لیکن چونکہ وہ امعا میں خراش پیدا کرتے ہیں، اسلئے مناسب نہیں ہو کہ اجابت کیلئے روزانہ استعمال کئے جائیں، ورنہ آخر اثر زائل اور معدہ ضعیف ہو جاتا ہے، اسلئے بدل بدل کر چیزوں کو دینا چاہئے وہ میوے بھونے جا سکتے ہیں جن میں گودا ہوتا ہو، اور جن میں گودا نہیں ہوتا وہ نہیں بھن سکتے، اور نہ انکا اسٹو بنتا ہو، بھوننے کی ترکیب یہ ہو کہ میوے کو گل حکمت کر کے بھوبل میں دبا دیا جائے، ایسے بھنے ہوئے میوے جوش دیکر چاشنی میں ڈال دیے جائیں، اور بچونکو کھلائے جائیں، تو زیادہ مفید ہوتے ہیں، علالت کی حالت میں کسی میوہ کو طبیب یا ڈاکٹر کی اجازت بغیر ہرگز نہیں دینا چاہئے، بادام پستے بھی اگر دیے جائیں تو بھی انکو صاف کرا ہی یا کسی اور چیز میں بھون لینا چاہئے،

فروٹ میں شکر زیادہ دینے سے نفخ، اور بدہضمی ہوتی ہے بچونکو چربی دار غذا کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے، اگرچہ بہت سے بچے اسکو پسند نہیں کرتے ہیں، اور کوکو کے ساتھ بالائی بھی دی جا سکتی ہے،

پانچ سال کے عمر والے بچوں کو زیادہ گوشت کی ضرورت نہیں ہوتی اور ان کو غذا میں عموماً دودھ، چاول، چپاتی دیجائے، گاہے گاہے اگر گوشت بھی دیا جائے تو زیادہ گلایا نہ جائے، اور جہانتک ممکن ہو شوربے پر اکتفا کیا جائے، اسکے علاوہ انکی غذا نیم برشت انڈا، ترکاری، بھنے ہوئے فروٹ، دال، شوربہ، مچھلی بھی ہوتی ہے، مچھلی کے کانٹے کی بابت احتیاط رہنا چاہئے، جب بچے کو

گوشت دینا شروع کیا جاتے، تو پہلے پرند کا دیا جاے، پانچ برس کے بعد
چوزہ دیا جاسئے، لیکن چوزہ ہفتہ دو ہفتہ سے زیادہ کا نہ ہو، اگر بکری کا گوشت
دین تو حلوان کا تازہ گوشت ہونا چاہیئے، اور یہی ایک روز ناغہ دیکر دیا جا سکتا
ہے، لیکن گوشت عمدہ، ملائم اور خوب پکا ہوا ہونا چاہیئے،

دو سالہ بچون کی غذا حسب ذیل ہے۔

بلحاظ موسم سات آٹھ بجے صبح ناشتہ کرایا جائے، ناشتہ مین دودھ
روٹی، مکھن، دینا چاہیئے تین چار گھنٹے خوب کھیلنے کے بعد یعنی گیارہ بجے ایک
پیالہ دودھ، صفائی اور احتیاط سے بنی ہوئی ڈبل روٹی، ورنہ چپاتی، اور
شوربہ یا دال روٹی اور مکھن یا کھیر یہی ہو، دودھ کھانے مین دیا جاے،
پانی نہ دیا جاے، دو بجے صرف دودھ، ایک دو بسکٹ لیکن بسکٹ
ہندوستان کے نہ بنے ہون، کیونکہ عموماً صفائی اور احتیاط سے نہین بنتے
اور اُنکے اجزا مین بچون کے ہاضمہ کا خیال نہین رکھا جاتا لیکن اگر کہین ایسے
بسکٹ دستیاب ہون جنکے بنانے مین ان تمام باتون کا خیال ہو تو ضرور دینا
چاہیئے، گرمی مین شام کا کھانا پانچ بجے ہونا چاہیئے سرما مین دو بجے صرف
دودھ، اور چھ بجے کھانا دیا جاے، اس وقت اوٹ میل، یا ڈبل روٹی
یا تھولی، کھچڑی، اور جام جس مین بیج نہ ہون یا مکھن، یا دودھ مین بسکٹ ہون،
شام کے غسل کے بعد سونے سے پہلے صرف ایک پیالہ گرم دودھ پلانا چاہیئے

بشرطیکہ بچہ ہضم کرسکتا ہو، تیسرے سال ترکاریان اور بھنے فروٹ کا اضافہ کیا جائے، اور بعض بعض بچون کے لئے گاہے گاہے خوب گلا ہوا گوشت، یا چوزے، اور مچھلی کا کباب یا شوربا یے ماہی کافی ہے لیکن شوربے مین بھی کانٹے کی پوری احتیاط رکھنی چاہیئے،

بچہ اگر ہر مہینے قدا ور وزن مین بڑہتا ہو تو سمجھنا چاہیئے کہ غذا موافق ہے کمزور بچون کو ہر چوتھے ہفتہ وزن کرتے رہنا چاہیئے، لیکن مضبوط اور تندرست بچون کو وزن کرتے رہنے کی چندان ضرورت نہین ہے، کیونکہ بعد چندے وزن کرنیکی عادت بلاے جان ہو جاتی ہے، اور ہر وقت یہ خیال کہ فلان بچے کا وزن اس ماہ مین اسقدر گھٹ گیا، اور فلان کا اس قدر ایک مصیبت ہے وزن تو ذرا دیر مین گھٹ بڑھ جاتا ہے، مگر تمیزدار والدین بچے کی تندرستی کی حالت کو نظر سے خوب اندازہ کرسکتے ہین۔

سونا اور آرام

بچے خواہ کسی عمر کے کیون نہ ہون زیادہ تر دن مین سوتے رہتے ہین، کم عمری مین مدرسہ بھیجکر ہم انکی نمو کو روکدیتے ہین، جو بچے اعتدال کے ساتھ بڑھتے، اور موٹے ہوتے ہین، ان کے اعصاب پر اول تو یون ہی اثر پڑتا رہتا ہے، اور پھر کم عمری مین اسکول مین داخل کرا دینے

سے اور بھی زیادہ دباؤ انپر پڑجاتا ہے۔

یہ مسلمہ مسئلہ ہے کہ شیرخوار اور کم عمر بچون کو زیادہ سونے کی ضرورت ہی، ایک دن اور رات مین چودہ یا سولہ گھنٹے چار پانچ برس کے بچے کے لئے سونا زیادہ نہین ہوتا،

مدرسہ جانے والے بچے کو کسیقدر کم سونے کی ضرورت ہی، اسکو عمر کے لحاظ سے بارہ سے چودہ گھنٹے روزانہ سوتا چاہیئے، جرمنی مین اسکول کے بچون کی دماغی حالت، اور کیفیت کا تجربہ پوری تحقیق کی ساتھ کیا گیا ہے، اُنکی تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جسقدر تعلیم کے لئے کم گھنٹے اور سونے کے لئے زیادہ گھنٹے رکھے جائینگے، اسیقدر نتیجہ قابل اطمینان ہوگا چھوٹے اور شیرخوار بچے سایہ دار برآمدے مین دن کیوقت سُلائے جاسکتے ہین، لیکن سونیکے وقت اونکو ہلایا نہ جائے ورنہ نیند پوری نہ ہوگی، اور تروتازگی حاصل نہ ہوگی،

بڑے بچے جنکی عمرین چار سال سے سات سال تک ہون، بند کمری مین دن کے وقت سُلائے جائین، اور اُس کمرہ مین کھلونے وغیرہ نہ ہون ورنہ اُنکو دیکھکر نیند بڑی مشکل سے آئیگی،

علیحدہ علیحدہ کمرون مین بچے جب سُلائے جائین تو خوب آرام سے سوتے ہین۔ اور حتی الامکان کمرے جداگانہ ہونے چاہئین، ایک ہی کمرے مین

بہت سے بچون کو سلا دیتے ہین جو جسمانی اور دماغی نقصان ہوتا ہے اُسکا کچھہ اندازہ نہین کیا جاتا، اگرچہ کم ہے کہ ہوادار ہونیکی وجہ سے ممکن ہو کہ زیادہ خراب اثر نہ ہو، لیکن اس مین کوئی شبہ نہین کہ بچے کمزور اور مضمحل اُٹھتے ہین۔

بڑے بچون کو اندھیرے، اور تنہائی مین خوف معلوم ہوتا ہے، لہذا اسکو معمولی، اور خفیف بات نہ تصور کرنا چاہئے، بچے ڈرتے ہون تو تھوڑی دیر سونے کے قبل بیٹھا رہنا چاہیے، اور کمرے مین شب کے وقت روشنی ہمیشہ ہونا چاہیے،

جو بچے کمزور ہوتے ہین، اور قدرتی طور پر شب مین دیرمین سوتے ہین اُنکو سونیکے قبل نیم گرم پانی مین قدرے نمک ملاکر اسپنج کر دیا جایا کرے، تو اُنکو آرام سے نیند آتی ہے، ایسے بچون کے لئے دیہات کی زندگی، اور خوب صاف اور ستھری ہوا کی بہت ضرورت ہوتی ہے، اور نوشت وخواند شروع کرنے مین ذرا توقف کرنا چاہئے، کنڈر گارٹن کی تعلیم، اور بہت سے بچون سے ملنے جُلنے کا اثر اُن کے اعصاب پر پڑتا ہے جسکا نتیجہ تھوڑے سے دنون کے بعد یہ ہوتا ہے کہ مختلف طور پر اعصابی کمزوریان پیدا ہو جاتی ہین،

سونے مین بھی وقت کی پابندی لازمی ہے، غسل دینا، دانتون مین برش یا مسواک کرنا، اور ایک پیالہ گرم پانی دودھ، یا کسی دوسری غذا کا سونیکے وقت دینا بہت مفید ہوتا ہے۔

مسلمان بچونکے لئے ضروری ہے کہ شب کو سوتے وقت عادت ڈالیجاسے کہ وضو کرکے اور نماز پڑھکر آرام کریں، شب کو نو بجے سونیکا وقت مقرر کیا جاسے تاکہ علی الصباح سورج نکلنے سے پہلے عبادت کرکے دنیا کے کامون مین لگ جائین، نماز کی تاکید ہفت سالہ بچے کو کرنی چاہیئے جسمانی اور دماغی نشو و نما کے لئے آرام کرنا اور سونا بہت ضروری ہے، اور یہ اوسی حالت مین ممکن ہے جبکہ کھانے، پینے، سوتے، کھیل کود، وغیرہ مین وقت کی پابندی کرائی جاسے اور ہر قسم کی اشتعال انگیز باتون سے پرہیز کیا جاسے،

چھوٹے بچونپر خوف کا نہایت خراب اثر ہوتا ہے، یہ خیال نہ کرنا چاہیئے کہ صرف قلب سے اسکو تعلق ہے، بلکہ اُن کے اعصاب پر بھی اضمحلال پیدا کرتا ہے، کمزور بچون کے دلون سے خوف دور کرنے کی آسان ترکیب یہ ہے کہ بچون کے سوالات و شبہات کا جواب عقلمندی اور سچائی کے ساتھ دینے کے لئے مان ہر وقت تیار رہے، اور اونکو سکھانا چاہیئے کہ جو کوئی بات اُنکو دریافت کرنا ہو، اسکو مان ہی سے دریافت کیا کرین۔

عقلمند مان کبھی پسند نہ کریگی کہ مکان سے دور غیرون کے ساتھ جاکر اسکا بچہ سوسے، اور وہ لوگ اوسکو خوف اور ڈر دلائین، یا خراب عادات سکھائین،

نیند مین سونے یا آرام کے وقت بچے کو پورے طور پر گرم رکھنا چاہئے، لیکن اُنکو بھاری بھاری لحاف یا بھاری کمل نہ اُڑھانا چاہئے ورنہ ہونیکی وجہ سے اُنکے ابخرات باہر نہین نکلتے، سخت سے سخت جاڑے مین بھی منہ کھلا رہنا چاہئے،

جن بچون کے ہاتھ پاؤن ٹھنڈے رہتے ہون اُنکے بستر مین گرم پانی کی بوتل اسطرح رکھہ دیجائے کہ جلد کو نقصان نہ پہونچے اور سردی سے حفاظت رہے،

بڑے بچون کو مثل شیرخوار بچون کے سکہانا چاہئے کہ سونے مین شور وغل اگر ہوتا ہو تو اُسکا کچھہ خیال نہ کیا کرین، بلکہ سو جایا کرین، مکان مین اسکی ضرورت نہین ہے کہ ہر شخص اسلئے آہستہ آہستہ چلے یا بولے کہ بچے کی نیند مین خلل پڑ جائے گا اگر بچون نے اپنے اعصاب اور جسم کو بہت زیادہ تھکا نہین لیا ہے، اور دن مین کافی طور پر آرام کر لیا ہے، تو اس قسم کے شور وغل سے اُن کی نیند خراب نہ ہوگی،

حال کی تحقیقات اور ڈاکٹرون کے قول سے صاف طور پر پایا جاتا ہے کہ ضعف اعصاب در مرض نوراس تھینیا کا اصل سبب زمانہ طفولیت اور جوانی کی کم خوابی اور زیادہ وقت تک پڑھنا ہے میرا خود تجربہ ہے کہ جب زیادہ دیر تک کام کیا جاتا ہے اور دماغ تھک جاتا ہے تو سہل بات بھی سمجھہ مین

نہین آتی، کاغذ پڑھ رہے ہین لیکن مطلب ہی نہین سمجھا جاتا۔ مگر جب تہوڑا
آرام لیکر دیکھا فوراً بات سمجھ مین آگئی۔ مین نے اپنے منجھلے فرزند کو قرآن مجید
حفظ کرتے وقت دیکھا ہے کہ بعض مرتبہ جب اُنکو سبق یاد کرایا جاتا تھا تو سوٗ
مرتبہ دوہرانے پر بھی یاد نہین ہوتا تھا، لیکن اگر ایک گھنٹہ آرام دیکر پھر پڑہایا
جاتا تھا، تو ذرا دیر مین یاد ہوجاتا تہا، ایسا ہی اثر مین نے اکثر لڑکیون پر بھی دیکھا
ہے، کیونکہ اس زمانہ مین جب کہ میری والدہ زندہ تھین، اور امور ریاست سے
مجھکو فرصت تہی مین اپنا بہت زیادہ وقت اپنے بچون، اور اپنے خاندان
کی چند لڑکیون کی تعلیم پر صرف کرتی تہی، اس مشغلہ کے علاوہ میرا وقت سوزن
کاری جیسے کامون مین ہی گذرتا تہا، کیونکہ ایک سن رسیدہ اور تجربہ کار ڈاکٹر نے
مجھکو ہدایت کی تہی کہ بیکار بیٹھے رہنے سے بہت سے امراض پیدا ہوجائینگے غرض
اس زمانہ مین بچون کی تعلیم و تربیت پر بہت کچھہ ذاتی تجربہ ہوگیا ہے، اور اسی
ذاتی تجربہ کی بنیاد پر مین دماغ کو آرام دینے کی بڑی مؤید ہون

اُستادون کو ہمیشہ اس بات پر لحاظ رکھنا چاہئے کہ بچون کے دماغ پر
ایکدم بار نہ ڈالا جائے، کیونکہ اس سے تندرستی خراب ہوجاتی ہے، اور
جب اُنکو اس امر کا یقین ہوجاے کہ بچہ سبق یاد کرنے مین پوری کوشش
کرتا ہے، لیکن اسوقت اُسکو یاد نہین ہوتا، تو ضرور اُسکو آدہے گھنٹہ کی
مہلت دیجاے، اور پھر اس مہلت کے بعد وہ سبق یاد کریگا تو ضرور

یہ بھی یقینی بات ہے کہ جو لوگ تازہ ہوا اور آفتاب کی روشنی مین رہتے ہین وہ تپ دق اور بخار سے محفوظ رہتے ہین،

موسم خواہ بارش کا ہو، یا گرمی کا، بچون کو بند کمرے مین ہرگز رکھنا چاہیئے،

ہر لحاظ سے بچون کے حسب حال مکان ہونا تو مشکل ہے، لیکن بچون کے سونیکے کمرے مین ہمیشہ تازہ ہوا کا گذر ہونا چاہیئے،

گرمی اور برسات کے موسم مین سایہ دار برآمدے کے نیچے پختہ فرش پر دری بچھا کر بچون کو کھیلنے کے لئے اُتار دینا چاہیئے

بچون کے کمرے مین میلے کچیلے رومال اور گندی اور کثیف چیزین جنسے ہوا خراب ہوتی ہو ہرگز نہ ہونی چاہیئین،

کمرے مین فرش بچھانیکے لئے بہترین فرش آئل کلاتھ کا ہوتا ہے، اور اگر کپڑا نم کرکے اوسکو روزانہ پونچھ دیا جاے تو گرد و غبار سے بالکل صاف ہوجاتا ہے، بچونکا کمرہ بمقابلہ دیگر کمرون کے زیادہ صاف اور فرحت بخش ہونا چاہیئے، اور کمرے کا ٹمپریچر ۶۵ درجہ کا ہر وقت رکھنا چاہیئے۔

ورزش

اگر بچہ تندرست اور مضبوط ہے، اور ادہر اُدہر دوڑنا چاہتا ہے

تو بچے کو دوڑنے یا چلنے پھرنے سے ہرگز منع نہ کرنا چاہئے۔ جن بچون کے اعصاب کمزور رہتے ہین اور ہڈیون مین قوت نہین ہوتی، وہ دوڑنے یا چلنے کی خواہش نہین کرتے، یہ سچ کہا ہے کہ "چلانے پھرانے سے نقصان بہت ہوتا ہے" لیکن یہ سب نقصان بچے کے خود بخود چلنے سے نہین ہوتا بلکہ بچے کو جب چلایا جاتا ہے تو یقیناً اُسکے اعصاب وغیرہ پر زور پڑتا ہے۔

ساتھ برس کے بچون کے لئے دور تک یکسان قدم اُٹھا کر چلنا خلاف طبیعت ہے، اگر بچے میدان مین کھیلنے کے لئے چھوڑ دیے جائین، تو کبھی وہ دوڑتے ہین، کبھی بیٹھتے ہین کبھی اُچھلتے کودتے ہین، غرض کہ خود بخود نقل وحرکت کرنے سے تھکتے بھی نہین، اور ہاتھ پاؤن مین قوت آتی ہے اگر بچے کو اپنی مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو ہرگز دور تک پاؤن پاؤن نہین چلتا صرف دور تک بڑون کے ساتھ چلنا ہی اون کو نقصان نہین کرتا بلکہ بڑونکا چھوٹے سے چھوٹا قدم بھی اُنکے لئے بڑا ہوتا ہے، اور وہ اصل مین زیادہ نقصان کرتا ہے اور دس پانچ ہی قدم چلنے مین بچون کو تکان ہو جاتا اگر بود وباش شہر کی ہو تو بچے کو کبھی ٹٹو پر باغ مین لیجا کر کھیلنے کے لیے اتار دینا چاہیئے، کمزور بچون کے لئے ٹٹو کی سواری خاص طور پر مفید ہوتی ہے۔

لباس

بچونکی لباس مین تین باتونکا خاص طور پر لحاظ بہت ضروری ہے۔

(۱) آرام دہ ہو اور نقل وحرکت مین مانع نہ ہو۔

(۲) گردن سے پاؤن تک یکسان گرم ہو۔

(۳) صاف ستھرا ہو۔

آرام جب ہی ملتا ہے جب لباس خوب ڈھیلا ڈھالا ہو، کہین سے تنگ اور کسا ہوا نہ ہو اور اوس سے اعضا اور پھیپڑون پر دباؤ نہ پڑے

لڑکے، اور لڑکیون دونون کے لئے ڈھیلے کرتے بہت موزون ہوتے ہین اور خاصکر جب کھسکنے ہون

جس قدر لباس کم ہوگا اسی قدر اُنکو آسانی ہوگی اور آرام ملیگا۔

باریک یا دبیز اونی کپڑے بہت مناسب اور عمدہ ہوتے ہین۔ گرمی کے سخت موسم مین ریشمی کپڑے جو دھوئے جاسکین پہنانے چاہئین لیکن ریشمی لباس کے نیچے اونی بنیان وغیرہ ضرور ہو۔

پاؤن اور ٹانگون مین باقاعدہ دوران خون جاری رہنے پر جسم کے صحیح آرام کا انحصار ہے سردی کے موسم مین جب بچے پیرون چلے تو گرم پاؤتابے، اور ڈھیلے جوتے، بوٹ جنکے اندر فلالین کا استر ہو، اور ملائم چمڑے کے بنے ہوئے ہون، مناسب ہوتے ہین، مکان سے باہر سلیپر یا سینڈل (چپل) پاؤن کی حفاظت بخوبی نہین کرتے، اور خاص کر جہان متعدی جراثیم ہر جگہہ ہوتی ہین پاؤن مین خراش یا زخم وغیرہ ہو تو جراثیم کے داخل ہوجانیکا اندیشہ بہت رہتا ہے

یہ بھولنا نہ چاہیئے۔ کہ بچون کے پاؤن پنجے کے قریب چوڑے ما اور ایڑی کی طرف پتلے ہوتے ہین، اون کے جوتے ہمیشہ آرڈر دیکر بنوائے جائین اور بہو بہو پاؤنکی شکل کے ہون ہر ایک پاؤنکا پنجہ چوڑا، اور ایڑی پتلی ہوتی ہے لیکن تمہور شاہی۔ یا فرانسیسی وضع کا جوتا پہنتے پہنتے صورت بدل جاتی ہے، جو ہمیشہ جوتا چوڑے پنجے کا پہنتے ہین اُنکے پاؤن ہمیشہ بچونکی طرح رہتے ہین، اور اونچی ایڑی کا جوتا پہننے سے پاؤن بدشکل ہوجاتے ہین

لباس کی دوسری خاصیت یہ ہونی چاہیے کہ وہ یکسان گرم ہو اور یہ جب ہی ممکن ہے کہ ایک ہی قسم کے کپڑے کا گردن سے لیکر پاؤن تک کا لباس بنایا جائے، اور گھٹنون کے نیچے جرابین ہونی چاہیئین، اگر جسم کے اوپر جلد سے ملا ہوا ایک ہی قسم کا لباس ہو تو اوپر کا لباس خواہ کسی پارچہ کا کیون نہ ہو، کچھ ہرج نہین ہے البتہ یہ ضرور ہے کہ نہ تنگ ہو، اور نہ بھاری ہو، دونون قسم کے لباس تنگ اور بھاری ہونے کی حالت مین بچون کو سخت مضر ہوتے ہین۔

بچون کے لباس مین عموماً جو غلطی کیجاتی ہے وہ یہ ہے کہ سینہ پر دباؤ زیادہ پڑتا ہے، اور سر لپیٹ دیا جاتا ہے اور بقیہ دیگر اعضا کو برہنہ چھوڑ دیا جاتا ہے؛ اور یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اتنے اعضا کا محفوظ رہنا کافی ہے، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ برہنہ اعضا مین سردی کا اثر ہو کر کھانسی پیدا ہوجاتی ہے، سر کو

اگر کسی چیز کی ضرورت ہو تو اُسکو خارجی اثرات سے محفوظ رکھتی کی ہے اگرچہ اِس زمانہ کا خبط یہ ہے
کہ نہ سر پر ٹوپی، اور نہ پاؤن مین جوتا، حالانکہ دہوپ اور سرد ہوا سے سر کو بچانا ضروری ہے
سب سے زیادہ اس بات کے خیال رکھنے کی ضرورت ہے کہ گرمی سے سردی مین اور سردی سے
گرمی مین یکایک بچونکو نہ لیجائین یا بضرورت کبھی گرم کپڑون مین اور کبھی سرد کپڑون مین
رکھنا بھی نقصان کرتا ہے ہمیشہ موسم کے لحاظ سے کپڑونکے استعمال کی عادت سکھانی چاہیے
خارجی اثرات جو ہوا، لباس، گرمی، سردی سے پہونچتے رہتے ہین اون مین عادت کو بھی بڑا
دخل ہے۔ پہاڑی لوگ جو کہ سخت سرد مقامات مین رہتے ہین اپنے بچون کو پیدایش کے چند ہفتونکے
بعد ہی پہاڑ کے جھرنون (جہان پانی جھرتا رہتا ہے) مین ڈالدیتے ہین اور پانی اونکے سرونپر ٹپکتا
رہتا ہے اور چونکہ وہ عادی ہو جاتے ہین اسلیے سخت سے سخت سردی مین بھی تندرست
رہتے ہین بچونکو گرم لباس کا اعتدال سے زیادہ عادی بنانا گویا اون کو کمزور کرنا ہے اور پھر ایسی
حالت مین تھوڑی سی بے احتیاطی سے نقصان پہونچ جاتا ہے۔

لڑکیون کے لیے باڈی موزون نہین ہوتی نا تجربہ کو مانع ہوتی ہے اور سینے کے حصہ کو
پولیس کیطرح ڈہانکے رہتی ہے، قلابین یا بنیان جو بدن پر خوب ٹھیک ہو اُس سے بہتر ہوتی ہے،
اور اسکول چھوڑنے تک پہنائی جا سکتی ہے عرب کا لباس جو ایک قدیمی لباس ہے، اور تصاویر کے دیکھنے
معلوم ہوتا ہے کہ دو ہزار برس سے کم کا نہین ہے، صحت کیواسطے بہت مفید ہے جو اب تک مسلمانون مین رائج ہے
لیکن ٹرکی مین اب چھوڑا جا رہا ہے اور جدید کاٹ چھانٹ نے سب پر اثر کیا ہے جو نہایت مضر صحت ہے
ڈاکٹر اسپرنگ کو بہت منع کرتے ہین، لیکن ہمارے ہندوستان مین اسکا

۔ ولت پھیلتا جاتا ہے بہت سی عورتین اکثر پیٹھ کے درد مین مبتلا رہتی اور شکایت کرتی ہین اگر اسکا سبب تلاش کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ پیٹھ کے اعصاب کمزور پڑ گئے ہین ،، اور کمانی استعمال کرنیکی وجہ سے اچھی طرح اعصاب مضبوط نہین ہو سکتے کمانی لگانیکی دوسری خرابیان یہ ہین کہ نوجوان لڑکیونکی ریڑھ کی ہڈی خم ہو جاتی ہے اور پھیپھڑونکے دبنے کی وجہ سے کمی خون کی شکایت لاحق ہوتی ہے

لباس مین صفائی بھی نہایت ضروری بات ہے گرمی کے موسم مین دو بار اور دوسرے دنون مین روزانہ ایک مرتبہ بچونکے کپڑے بدل دینا چاہئے بھیگے ہوئے کپڑے پہنے رہنے سے جلد کو نقصان پہونچتا ہے سردی لگجانے ،، اور جلد پھٹنے پڑجانیکا اندیشہ رہتا ہے اسکے علاوہ بچے کو سخت تکلیف ہوتی ہے بچونکے لیے متعدد جوڑے ہونے چاہئین ،، اور اونی لباس نیم گرم پانی مین دھوئے جائین کیونکہ گرم مین دھونے سے سکڑ جاسکتے ہین دھونیکے ٹھنڈے پانی مین صابون کے جھاگ استعمال کرنے چاہئین اور ایک چمچہ (اچھا) فی بوتل پانیکے حساب سے بورکس borax ملا دیا جائے تو پانی ہلکا ہو جاتا ہے دو تین گھنٹے تک کپڑے کو اس پانی مین بھگوئے رکھین ،، اور پھر بارش کے پانی یا بہتے ہوئے پانی مین کھنگال کر دھوپ مین خشک کرلین جوش دیا ہوا پانی بھی جب کہ ٹھنڈا ہو گیا ہو اونی کپڑے دھونے کے کام آسکتا ہے اس طریقہ پر دھونے سے کپڑے سکڑنے نہین پاتے ،، اور ملائم رہتے ہین اور پھٹتے بھی کم ہین معمولی طور پر پانی مین اون کو کبھی نہ دھویا جاسے ۔

بچون کے بستر بھی ہلکے ہون ، گردن سے پاؤن تک اونی کمبنیشن (جو شب خوابی کا مخصوص لباس ہے) شب مین پہننے کیلئے ہو تو بہت اچھا ہے اور بجائے بھاری رضائیون کے کمبل اوڑھنے کے لئے ہون تو بہت مناسب ہے ۔

امعاء

ایک سال سے کم عمر والے بچے کو دن مین دو تین مرتبہ اجابت ہونی چاہیئے، دوسرے سال مین بہت سے بچون کو دن مین صرف دوبار اجابت ہوتی ہے، اور اُسکے بعد دن مین ایک مرتبہ سہ سالہ بچے کی اجابت کا رنگ بمقابلہ شیر خوار کے کسی قدر بھورا ہوتا ہے، لیکن سفید یا سخت یا سلار نہ ہو، بلکہ ملائم، ہلکی، اور بھورے رنگ کی ہونی چاہیئے۔

قبض اور دیگر اس قسم کی شکایات سے محفوظ رہنے کی تدبیر یہ ہے کہ غذا آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھلائی جائے، غذائین مختلف قسم کی ہون، کھلے میدان مین ورزش کرائی جاسے، گرم غسل کے بعد تھوڑا اسپنج کیا جاسے اور یہ بھی لحاظ کیا جاسے کہ بچے کو روزانہ اجابت وقت مقررہ پر ہوتی ہے کہ نہین۔

مثانہ

تمام بچون کو عادت ڈلوانا چاہیئے کہ وقتاً فوقتاً اپنے مثانہ کو خالی کرتے رہین

تین سال سے چھ سال تک کم از کم تین تین گھنٹے کے بعد پیشاب ہونا چاہیئے، اور اسی کی عادت ڈلوانی چاہیئے کمزور بچے شب مین مشکل سے

پیشاب روک سکتے ہین بستر پر پیشاب کرنے کی عادت تکلیف دہ ہوتی ہے
لیکن بچے اگر اوقات مقررہ پر پیشاب کرنے کے عادی بنائے جائین تو رفتہ
رفتہ یہ عادت چھوٹ جاتی ہے، ہر شب مین ایک یا دو بار بچے کو اُٹھا کر پیشاب
کرا دینا چاہئے، اور یہ خیال ہونا چاہئے کہ جگا دینے سے اُس کی نیند جاتی
رہیگی کیونکہ بچے اکثر پیشاب سے فارغ ہونے کے بعد جلد سو جاتے ہین یہ امر
آیا کی ہوشیاری پر مبنی ہے کہ وہ بچہ کو زبان کھلنے سے پہلے اشارہ کرنا سکھائے
اور دونون پاؤن پر بٹھا کر پیشاب کرنے کی عادت ڈلوائے۔

اگر کچھ تدبیر کارگر نہ ہو اور بچہ بستر ہی پر پیشاب کر دیتا ہو تو ان کو چاہئے
کہ اُسے پیٹ کے بل نہ لٹائے تمام دن کھلے میدان مین رکھا جائے، غذا
سادہ اور معمولی دی جائے اگر ان تدابیر سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع
کیا جائے، چھوٹے چھوٹے کرم امعا مین پیدا ہو جانے سے بعض اوقات
خراش معلوم ہوتی ہے اور پیشاب بار بار معلوم ہوتا ہے، ان شکایات پر
جلد توجہ کرنا ضروری ہے، پیشاب کرانے مین بار بار ہاتھ سے چھونے کا
اثر نہ صرف اعضا پر خراب پڑتا ہے بلکہ خراب عادت پڑ جاتی ہے، جو عمر بھر
نہین جاتی، تازہ ہوا مین رہنے، اور بلا مسالے اور مرچ کے غذا کھانے، اور
روزانہ ٹھنڈے پانی کے غسل سے یہ شکایات رفع کیجا سکتی ہین یون تو بچے زیادہ
پیشاب کرتے ہین اور بالخصوص غذا کے بعد لیکن عمر کے ساتھ ساتھ کمی ہوتی جاتی ہے

اگر دانت نکلنے کے زمانے مین غیر معمولی طور پر زیادتی ہوجاتی ہے

بچہ کا پیشاب بہت صاف اور زردی مائل ہوتا ہے اس مین کسی قسم کی

بو نہین ہوتی اور کپڑے پر دھبہ نہین آتا لیکن اگر سرخ رنگ کے دانے ہون

تو سمجھ لینا چاہیے کہ بچے کو دودھ یا کسی اور قسم کی غذا جو کثرت سے دیجاتی ہے

اوس مین پانی کا حصہ بہت کم ہوتا ہے یہ سرخ رنگ کے دانے یورک ایسڈ

(Uric acid) ہوتے ہین اور اس بات کو ظاہر کرتے ہین

کہ گردے اچھی طرح نہین دُہلتے

بعض بچون کو چنک کی شکایت پیدا ہوجاتی ہے جسکی وجہ سے تکلیف معلوم ہوتی ہے عام سبب

اس شکایت کا اکثر قبض ہونا اور دیر تک بیٹھکر پڑھنا اور ورزش کم کرنا،

ہوتا ہے، جو لڑکی سن بلوغ کو پہونچ گئی ہو اُس کو سخت کرسی پر جھکے ہوئے دیر تک

بیٹھکر سینا پرونا مناسب نہین ہے پانی مین اوٹ میل ملا کر پندرہ منٹ تک

غسل کے وقت بیٹھنے سے تسکین ہوتی ہے، ورزش اور سونے مین کمی نہ کرنا

چاہیے، اور اجابت کا خیال رکھنا چاہیے۔

مستقل اور اصلی دانت

ساتوین سال اصلی دانت نکلنا شروع ہو جاتے ہین اور چودہوین

سال بجائے دودھ کے دانتون کے کُل دانت اصلی ہو جاتے ہین۔

یہ ضروری ہے کہ اصلی دانت ٹھیک اپنی جگہ نکلین اور اس کے لیئے
مناسب ہے کہ گاہے گاہے ایک اچھے دندان ساز کو دکھاتے رہین
اگر دودہ کے دانت جبریہ نکلوا ڈالے جائین تو اصلی دانت جو بجائ اُن کی
نکلتے ہین وہ سیدہی قطار مین نہین نکلتے بلکہ ٹیڑہے نکلتے ہین۔

نیچے کے دو دانت اول نکلتے ہین بعد ازان اوپر کے دو دانت
نکلتے ہین اور اسی طرح نیچے اور اوپر کے مسوڑون مین نکلتے رہتے ہین
اگر کوئی دانت ٹیڑہا نکلے تو فوراً دندان ساز سے اُسکو درست کرالیا جائے
ورنہ توقف ہو جانے پر مشکل ہوتی ہے چوبیسوین سال مین ۳۲ دانت
منہ مین ہو جاتے ہین۔

اگر دانت اچھی طرح نہین نکلتے ہین تو کھانا چبانے مین دقت ہوتی ہے
دانتون کو دن مین تین بار برش سے صاف کرتے رہنا چاہیے یا مسلمانون کو
وضو مین مسواک کی عادت اختیار کرنی چاہیئے گرم پانی مین ایک چمچہ بائی کار
بونٹ آف سوڈا Bicarbonate of soda ملاکر دانتون کو دہونا
فائدہ بخش ہے اسکے علاوہ مختلف قسم کے منجن بھی استعمال کیئے جاسکتے ہین۔

مدرسہ اور تعلیم خانگی

بمقابلہ دیگر ممالک کے ہندوستان مین اوقات مدرسہ کی ترتیب

اور مقدار تعلیم کی تعین مین بہت دقت ہوتی ہے۔

تجربہ سے ثابت ہے کہ موسم گرما مین بچون کا نشو و نما منقطع ہوجاتا ہے
اور بہوک اور چستی کم ہو جاتی ہے، تیز اور ذکی بچون کو بھی سبق یاد کرنا گران
گزرتا ہے، ایسی حالت مین کم عمر والے بچونپر سبق یاد کرنے کا بار ڈالنا
غلطی ہے، اور خصوصاً ایسی حالت مین جب کہ صبح کی خوش گوار نیند سے
جگا کر اسکول بھیجے جاتے ہین۔

زیادہ عمر کے بچون، اور خاصکر لڑکیون کے لیے موسم گرما مین صبح کا مدرسہ
مناسب ہے اور مکان پر سبق یاد کرنا ترک کرنا چاہیے تاکہ دوپہر کے وقت
سونے اور راحت کا کافی موقع ملے، بعدہٗ غذاے لطیف کھانی چاہیے
اور پھر کھلے میدان مین ورزش کرنی چاہیے، لیکن چونکہ ہندوستان مین
ایسے کھلے میدان لڑکیون کو نصیب نہین ہو سکتے اسلیے اونکو مدرسہ کا
یا گھر کا صحن ہی اس ورزش کے لیے استعمال کرنا چاہیے۔

بارہ برس سے کم سن بچون کو ۴ گھنٹہ ایام سرما مین تعلیم پانا، اور
نصف گھنٹے سبق یاد کرنا چاہیے، اور زیادہ عمر کی لڑکیون کو گھنٹہ ڈیڑھ
گھنٹہ سبق یاد کرنا کافی ہے۔

زمانہ حال مین درس و تدریس کا اصول ٹھیک طور پر منضبط نہ ہونے سے
یہ دقت پیش آتی ہے، کہ صبح سے شام تک ایک سبق کے بعد دوسرا سبق

بچون کو پڑہاتے چلے جاتے ہین جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے اکہ نہ اُس تعلیم سے پڑہنے والون کو کچھہ نفع ہوتا ہے، اور نہ استعداد بڑہتی ہے، بعینہ اس کی مثال ایسی ہے کہ جیسے کوئی ثقیل غذا کسی دیجاے اور اوس کا معدہ خراب ہو اگر اوس کا اثر دل و دماغ پر نہ بھی پہونچے تاہم یہ ضرور ہوتا ہے کہ اُس کا پڑہا ہوا سبق اسکول سے علحدہ ہونے کے بعد بالکل ملیامیٹ ہوجاتا ہے

بچون کو زیادہ ضرورت فرصت کے اوقات کی ہوتی ہے تاکہ اُن کی دماغی اور جسمانی نشو و نما ہوتی رہے اور اوسی کے ساتھہ جو کچھہ معلومات اُنھون نے حاصل کی ہین وہ ذہن نشین ہوتی رہین لیکن اس زمانہ مین عجلت اور جلد بازی بھی اسکول مین داخل ہوگئی ہے، اور بجاے بہترین طریقہ سے بچون کو تعلیم دینے کی جلد رٹانے کی کوشش کیجاتی ہے وہ زمانہ بہت دور ہے کہ اسکول سے نکلکر اُن کی شان مین یہ کہا جائے کہ اُن کی طبعیت مین لیاقت پسندی آگئی ہے علم حاصل کرنے کا شوق پیدا ہوگیا ہے اور اون کی صحبت سے دوسرے مستفیض ہوسکتے ہین۔

تعلیم خانگی مین زیادہ سے زیادہ آٹھہ گھنٹے کافی ہین اور اُن کو اس طرح تقسیم کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ سات بجے صبح سے آٹھہ بجے تک مذہبی سبق دیا جاے، اور بعد مین چار گھنٹون کو مادری زبان مین سبق پڑہنے اور انگریزی تعلیم کے لیئے اندازہ کے ساتھہ تقسیم کر دیا جائے اور

درمیان مین باجا، اور املا وغیرہ کا وقت رکھا جاے
اکثر اوستاد، اور اوستانیون کو دیکھا ہے کہ بچون کی قوت مطالعہ کی
بالکل نشو و نما نہین کرتے اور خود بچے کو بتا بتا کر پڑھاتے ہین، طبیعت پر
مطلق زور نہین ڈالا جاتا اور سبق کو مثل طوطے، اور حینا کے رٹاتے ہین
عزید برآن اس کی بھی پرواہ نہین کیجاتی کہ پہلا سبق خوب یاد ہوے تب
دوسرا سبق دیا جاے، بلکہ زیادہ پڑھانے کی ہوس مین سبق پر سبق
دیتے ہوئے چلے جاتے ہین، اور نہ اس امر کا لحاظ رکھتے ہین کہ جو کچھ پڑھایا
جاے اُسکا مطلب اچھی طرح ذہن نشین کر دین۔
ان ہی خرابیون کی وجہ سے اب خاص طور پر اوستاد بننے کی
تعلیم دی جاتی ہے، اور سرکاری اسکولون مین بھی اُن ہی کو ہر جگہ اور
پسند کیا جاتا ہے جن لوگون نے باقاعدہ ٹریننگ اسکولون مین تعلیم پائی ہو،
دراصل اوستاد بننا کوئی آسان کام نہین ہے، جو ہر شخص کر سکے،
اس کے لیے خاص قسم کی قابلیت، اور خاص قسم کے دماغ کی ضرورت ہے
استاد کے انتخاب مین بھی پوری طرح غور سے کام لینا چاہیے جس طریقہ پر
کہ یہ تمثیل مشہور ہے، نیم حکیم خطرہ جان، اسی طرح نیم ملا خطرہ ایمان کی مثل بھی
اس مطلب کے لیے صادق آتی ہے،
ایک خرابی یہ بھی شروع ہوگئی ہے کہ بچون کو گورنس اور نرسون کے

چھوڑ کر مائین بالکل بے فکر ہو جاتی ہین اس کے نتائج بھی اچھے نہین نکلتے جن کو مین نے اپنے بہت سے معزز دوستون سے سنا ہے اور خود بھی دیکھا ہے، حال ہی مین ایک اخبار پیرنٹس ریویو مین والدین کے اثر اور تعلیم دینے کے متعلق شائع ہوا ہے یہ رسالہ ایسے ہی مفید مضامین شائع کیا کرتا ہے جو ہمیشہ غور سے پڑھنے کے قابل ہوتے ہین، مین بھی ظل السلطان سے اس مضمون کا ترجمہ اسی سلسلہ بیان مین نقل کرتی ہون، کاش ہندوستانی اخبارات بھی اپنے ملکی حالات وتجربات کے لحاظ سے ایسے مضامین شائع کرتے رہین، تاکہ بچون کی تربیت وتعلیم مین اُنکے والدین کو مدد حاصل ہو سکے مجھے امید ہے کہ بھوپال مین جو رسالہ ظل السلطان شائع ہوا ہے وہ ان امور کو اپنے پیش نظر رکھے گا۔

ابتدا مین بچون کی تعلیم کا انحصار اُن کے والدین پر تھا
لیکن موجودہ شائستگی نے ایک ایسی پیچیدگی ڈالدی ہے
کہ جس کی وجہ سے تعلیم کی کل ذمہ داری والدین پر سے ہٹ کر
دوسرون پر جنھون نے کہ بچون کی تربیت دینے کا خاص طور سے
مطالعہ کیا ہے جا پڑی ہے

یعنی موجودہ زمانہ مین والدین اپنے بچون کی تربیت کے
فرض سے سبکدوشی حاصل کرتے جاتے ہین، اور اس فرض کو

اُن لوگون کے ذمہ عاید کرتے ہین جو اجرت پر مقرر کیے جاتے ہین
اور اب یہ نوبت پہونچ گئی ہے کہ بعض خاندانون مین والدین
اور بچے، ایک دوسرے کو شناخت کرنے سے قاصر ہین
اور جب کسی موقع پر ملتے ہین تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ بالکل اجنبی ہین
کیونکہ آج کل نرسز، گورنس، اسکول ماسٹر اور ٹیوٹر،
وغیرہ پر پورا پورا بھروسہ کیا جاتا ہے اور سمجھتے ہین کہ ہم نے
اپنا پورا اطمینان کرکے اپنے بچون کو اُن کے حق سے محروم
نہین رکھا، اور اپنا فرض ادا کر دیا۔

بعض اصحاب یہ کہتے ہین کہ بچون کی تربیت اور اُنکی پرورش
کرنے کا خیال قدرتی طور پر مان کو زیادہ ہوتا ہے اور لڑکی کی طرف
تو خاص رجحان ہوتا ہے، باپ کی بابتہ یہ راے ہے کہ اُس کا
وہ تمام اثر جو ساتھ رہنے سے بچہ پر پڑتا ہے نہ تو معدوم ہی ہوسکتا ہے
اور نہ موجود ہی رہ سکتا ہے۔

خدا جانے میری نسبت کیا راے قایم کیجائیگی، اگر مین یہ کہون
کہ والدین ہی اپنے بچون کی پرورش اور تربیت کرسکتے ہین، اور
اُن کو کرنی بھی چاہیے، اور باپ کا اثر اس کے بچہ پر نہ پڑنے سے
وہ تعلیم کے ایک قیمتی، اور ضروری حصہ سے محروم رہجاتے ہین

یہ سچ ہے کہ والدین ابھی تک اپنے بچوں کو کافی طور سے تعلیم نہیں دے سکتے، یہاں تک کہ باپ خود اپنے پیشہ کی تعلیم اپنے بچے کو نہیں دے سکتا لیکن اسبات کی کوئی ضرورت نہیں کہ بچوں کی تربیت کے لئے باپ کا اثر بھی ضروری نہ ہو، باوجودیکہ میرے پاس کوئی تازہ وجوہ نہیں ہیں لیکن میں اس معاملہ میں بحث کرنے پر تیار ہوں اور صرف چند نئی قسم کے عمدہ ثبوت پیش کروں گا۔

تعلیمی معاملات کے متعلق مدرس ہی زیادہ رائے دیا کرتے ہیں اور میں مدرس نہیں، بلکہ ایک طبیب ہوں مگر میں تعلیم کی نسبت بھی اپنے طبی تجربات کی بنا پر وجوہ پیش کروں گا، اور اگر آپ پوچھیں کہ ایک طبیب تعلیم و تربیت کی بابت کیا جان سکتا ہے، تو اسکا جواب یہ ہے کہ فن طب جراحی وغیرہ سے کہیں بڑھکر ہے اور اُس کو انسان سے ایسا تعلق ہے کہ وہ تعلیم حاصل کرنے کا مادہ، اور علامات بھی معلوم کر سکتا ہے، طب سے نہ صرف انسان کی بیماری ہی معلوم ہو سکتی ہے بلکہ اُس کے اندرونی حالات بھی اچھی طرح دریافت ہو سکتے ہیں اور یہاں تک معلوم ہو سکتا ہے کہ اُسکے باپ دادا کو کیا مرض تھا، اور اس لڑکے کو

کونسا مرض لاحق ہو سکتا ہے یہ تو معمولی بات ہے کہ ہمارے اکثر
عیوب، اور مخفی حالات ایسے ہوتے ہین، جو ہم دوسرون سے
پوشیدہ رکھتے ہین اور ہمیشہ پوشیدہ رکھنے کی کوشش کرتے ہین
لیکن ہم دیکھتے ہین کہ یہی باتین ہمارے بچون مین پائی جاتی ہین
کاش کہ دنیا ہمارے ان تمام پوشیدہ حالات کا نتیجہ
دیکھے جن کو ہم بڑی احتیاط کے ساتھہ پوشیدہ رکھتے چلے آتے ہین
اب مین آپ لوگون کی توجہ ایک مثال کی طرف رجوع
کرتا ہون، جس سے میرا مطلب آپ لوگونپر پوری طور سے ظاہر
ہو جائیگا، مین آپکو ایک ایسے شرابی کا قصہ سناؤن گا جسکے لئے
شراب کا نشہ زیادہ ہو جانا ایک معمولی بات تہی، آج کل کے زمانہ مین
یہ دیکھا جاتا ہے کہ شرابی کا لڑکا اکثر پرہیزگار ہوتا ہے، لیکن اسکا
خاندانی اثر نہین جانے پاتا، باوجودیکہ اُس کی حرکات بدل
جاتی ہین، لیکن بعض اوقات اُس کے دل مین خودبخود شراب پینے کی
خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔

ذکر ہے کہ ایک لائق فوجی افسر کو شراب پینے کی عادت
ہو گئی تھی، اور اوس کی اس عادت سے اُس کی زندگی مین
اور اُس کے انتقال کے بعد بھی بہت کم لوگ واقف تھے، لیکن

اُس کے لڑکے اور مجھ (راقم مضمون) کو اس کا بخوبی علم تھا، اُسکی یہ عجیب کیفیت تھی کہ وہ شراب پیتا تھا لیکن تا وقتیکہ اسکی حالت زیادہ خراب نہ ہو جائے کسی پر ظاہر نہ ہوتی تھی، ایسے اوقات مین وہ چند اشخاص کے ساتھ تاش کھیلا کرتا تھا، اور اس موقعہ پر اتنی شراب پیتا کہ بالکل مدہوش ہو جاتا اور پھر اُٹھکر اپنے کام پر چلا جاتا، اور اس قدر مستعدی سے اپنی کام مین مصروف ہوتا کہ کسی کو اس کی بابت شراب خواری کا گمان بھی نہوتا مگر وہ ہمیشہ اس کوشش مین رہتا تھا کہ میرے لڑکے کو ایسی عادت نہو جائے

یہ فوجی افیسر شراب نشہ کی غرض سے نہین پیتا تھا بلکہ محض اپنے آپ کو خوش رکھنے کے لئے پیتا تھا، اور اس بات کا علم اُس کے لڑکے کو بھی بخوبی علم تھا جب لڑکے کی عمر ۲۰ سال کی ہوئی، تو باپ کی عادت کا اثر اس پر بھی ہونے لگا، اُس نے شہر کے باہر ایک مکان کرایہ پر لیا، جو ریل سے پانچ میل اور شہر کی آبادی سے ایک میل کے فاصلہ پر تھا جب باپ کیطرح شراب خواری کو دل چاہتا، تو اُس مکان مین جاکر اکیلا بیٹھا رہتا اور اُس خواہش کو مغلوب کرنے کی کوشش کرتا، اور جب نشہ کا خیال دور ہو جاتا تو وہان سے واپس آجاتا۔ اب وہ ایک بہت بڑا

پرہیزگار رہے، اور کبھی شراب جیسی خراب چیز پینے کی خواہش
نہین کرتا، اور ہمیشہ اس بلا سے محفوظ رہنے کی کوشش کرتا ہے
اوپر کی مثال سے آپ لوگو نپر ظاہر ہوگیا ہوگا کہ اسبات کی
کتنی ضرورت ہے کہ بچپن ہی سے بچون کو بُری عادات سے بچنے کی
تربیت دی جائے، ہم کو لازم ہے کہ ہم شرابی ہون یا نہ ہون
لیکن اپنے بچون کو ایسی باتون سے پرہیز کرنے کی تربیت دیتے
رہین کیون کہ اس مین اُن کی آیندہ زندگی کی بھلائی ہے آجکل
مدرسون، اور دیگر جلسون مین اکثر ایسے مضامین پر لکچر وغیرہ ہوتے
رہتے ہین بلکہ ایک روز مین نے دیکھا کہ ایک ماسٹر صاحب
اپنی جماعت کے سامنے جس مین تقریباً ۵۰، لڑکے ہونگے
شراب خواری کی بُرائی پر لکچر دے رہے تھے، اگو اس وقت
وہان کوئی شرابی لڑکا تو نہ تھا تاہم ان ہی مین سے چار یا پانچ
لڑکے بڑے ہوکر شرابی نکلے ہون گے، کیونکہ اُن مین اُنکی
والد کا اثر تو موجود ہی تھا، اور اگر وہ اثر صرف لکچرون ہی سے
نکل جائے تو بے شک بہت مناسب اور بہتر ہے، لیکن
یقین نہین ہوتا

ماسٹرون کی یہ کوشش کہ صرف لکچرون کے ذریعہ سے

لڑکون کو شراب خواری سے باز رکھین میرے خیال سے صرف
وقت کا ضائع کرنا ہے میں یہ کہونگا کہ باپ اپنے بچے کی حالت
بخوبی واقف ہوتا ہے اور یہ اُسی کا کام ہوتا ہے کہ بچون کو
بدی سے بچا کر نیکی کی طرف رجوع کرے کیونکہ باپ کا اثر بہ
نسبت ماسٹر کی تعلیم کے زیادہ اثر رکھتا ہے۔

اب میں والد کے حقوق جو بچے کے متعلق ہین بیان
کرتا ہون باپ کو چاہیے کہ اپنے بچون کی خوشی اور اُن کی
دلچسپی کے سامان میں ایسا ہی حصہ لے جیسا کہ اُن کی تعلیم مین
لیتا ہے باپ کو اپنا فرض سمجھنا چاہیے کہ بچون کو ایسے دلچسپ
اشغال کی طرف متوجہ کرے جس سے بچہ خوش ہو اور کبھی اُن
کاموں کی رغبت نہ دلائے جن سے وہ نفرت کرتا ہو یا زبردستی
اُن مین مشغول رکھا جاتا ہو باپ کو خود بھی خوش مزاج رہنا
چاہیے اور خود بھی دلچسپ مشغلون مین شوق سے حصہ لینا چاہیے
تاکہ اُس کی خوش مزاجی کا اثر بچون پر بھی پڑے دلچسپی
تین قسم کی ہونا چاہیے۔

اول والد کو چاہیے کہ بچون کو اکثر پہاڑیون وغیرہ پر تفریح اور ہوا کھلانے لیجایا کرے
باغون کی طرف توجہ دلا کر باغ بنانیکا شوق پیدا کرے پرانی تواریخ کے

قصے سناتا رہے، دور دور کے شہروں اور ملکوں کا ذکر کرتا رہے، تاکہ اُسکا شوق ایسی چیزوں کی طرف زیادہ پیدا ہونا چاہئے

دوم۔ والد کو چاہئے کہ بچوں کو ہمیشہ ورزش اور کثرت کی طرف رغبت دلاتا رہے تاکہ اونکے جسم میں چستی و چالاکی پیدا ہو۔

سوم۔ والد کو کبھی نہیں چاہیئے کہ بچوں کے، قصور اور غلطیوں سے درگذر کرے بلکہ ان کو ہمیشہ عمدہ طریقہ سے متنبہ کرتا رہے جہانتک ہو سکے دلچسپی اور خوش مزاجی کے اسباب اُنکے لئے مہیا کرے تاکہ دوسری کی ضرورت نہ ہو اور وہ خود ہی خوش ہو کر ہر طرح کی تازگی حاصل کر سکیں جیساکہ ایک پادری صاحب کیا کرتے تھے، وہ صبح اُٹھکر اپنا کام شروع کرتے اور شام کے پانچ بجے تک کام میں سخت مشغول رہتے پھر واپس آتے پر بعد چاہ نوشی کے باہر جنگل میں چلے جاتے۔ جہاں کہ صرف وہی ہوا کرتے اور دوسرا شخص نظر نہیں آتا تھا وہاں خوب زور سے سیٹی بجایا کرتے اور صرف سیٹی ہی سے خوشی اور تازگی حاصل کرتے اور رات ہو جانے پر واپس آتے، دوسرے روز صبح پھر حسب معمول سرگرمی سے کام میں مصروف ہو جاتے آج کل وہ پادری صاحب ایک گرجا کے بڑے پادری ہو گئے ہیں، میں خیال کرتا ہوں کہ وہ ہمیشہ اپنی اوس ورزش کو جاری رکھکر خوش مزاج بنے رہینگے۔

اب میں آپ لوگوں کے سامنے یہ عرض کرونگا کہ اگرچہ بوجہ طب کے

ہم ایک شخص کی بیماری کا پتہ نکال لیتے ہین مگر اوسکی اندرونی تو اہشون
اور دلی جذبات سے واقفیت حاصل نہین کرسکتے۔ اسلئے صرف باپ ہی
بچون کی دلچسپی کے مطابق سامان مہیا کرسکتا ہو ایک مثال لیجئے کہ دو لڑکے
ہین ایک تو اسکول سے واپس آکر تو را کھیلنے کیلئے (فیلڈ) کھیل کے
میدان مین چلا جاتا ہو گویا کھیلنے کو بھی ایسا ہی فرض سمجھتا ہے جیسا پڑھنے کو
اسطرح وہ اپنی زندگی کو بڑھاتا ہے۔ دوسرا لڑکا صرف پڑھنے ہی کو اپنا
فرض خیال کرتا ہو اور اسکول سے آکر کتابین لیکر پڑھنا شروع کردیتا ہے
اس طرح وہ اپنی زندگی کو بجائے بڑھانے کے گھٹاتا ہو لہذا یہ ضروری امر ہے
کہ بچون کی تعلیم کے ساتھ انکی دلچسپی کے اسباب کو بھی ضروری سمجھا جاوے
اور یہ کام باپ کا ہو نہ کہ اسکول ماسٹر کا کیونکہ باپ کا اثر بہت جلد بچے پر
پڑسکتا ہو اور وہ ہمیشہ قائم رہ سکتا ہو صرف بچے پڑھ لینا ہی تعلیم نہین
ہو بلکہ والدین کی حرکات کا جو اثر بچے پر پڑتا ہے وہ بھی ایک تعلیم ہو۔

اگرچہ آج کل بچون کو تعلیم دینا باپ کا فرض نہین سمجھا جاتا ہو
تاہم یہ فرض تو ضرور ہے کہ وہ یہ بات بچون کے ذہن نشین کردے
کہ پڑھنا لکھنا بھی انکی زندگی کا ایک حصہ ہے۔ اور یہ یون ہوسکتا ہو
کہ باپ کتابون کا مطالعہ کرتا رہے اور بچون کو سمجھاتا رہے کہ
کتابین بھی ایسی ہی بیش بہا چیزین ہین جیسے کہ گھر کی دوسری قیمتی چیزین

یہ بات مسلمہ ہو کہ بچے کی تعلیم کا سلسلہ گھر ہی سے شروع ہوتا ہے کیونکہ وہین سے بچہ چیزون کو پہچانتا ہی، چنانچہ وہ اپنے بہن اور بہائیون کو دیکھکر مرد اور عورت کی شناخت کرتا ہو وہ تعلیم جو اسکو گھر مین ملیگی بہ نسبت اوس تعلیم کے جو اسکول اور کالج وغیرہ مین ملتی ہو زیادہ مستحکم اور با اثر ہوتی ہو اسلئے والدین کو اپنے بچون پر اپنا نیک اثر ڈالنا چاہیئے۔

کیونکہ جب بچہ جوان ہونیکے بعد اپنے والدین سے علٰحدہ ہوتا ہے تو اُسکو مختلف کاروبار نئے نئے خیالات و معاملات سے سابقہ پڑتا ہے مگر پھر بھی اسکے والد کا وہ اثر جو اس میں سرایت کرگیا ہے تا زندگی اُس سے جدا نہین ہوسکتا۔

باب ہشتم

زمانہ طفولیت کے امراض

ہڈیکا بیڈول ہوجانا مُسوا روگ' قبض' بدہضمی اور پتلی دست اور پیچش' کرم امعا' شکم کا نکل آنا' آنتوں کا اوتر آنا امراض تنفس خناق گلا بیٹھ جانا' سوکھی میلی یعنی بچوں کی تپ دق' بخار اور متعدی بیماریاں گھیا' رعشہ' خواب میں ڈرنا' درد سر کان کا درد' نکسیر پھوٹنا' ہاتھ پاؤں کی جلد کا پھٹنا شیر (گوہنگیاں) سوتے میں زیادہ پسینہ نکلنا

ننھے بچوں کے امراض کا تو ذکر ہوچکا ہے اور نیز ایک شکایات کے پیدا ہونے کی حالت میں جو تدابیر کرنی چاہئیں وہ بھلے بتا دیگئی ہیں۔ اگر مائیں چاہتی ہیں کہ بڑے بچے بھی محفوظ رہیں تو لازم ہے کہ اون کے امراض اور امراض کے دفعہ کرنے کی تدابیر کو سمجھیں اور جانیں۔

ہڈی کا بیڈول ہوجانا

بچوں کے لیے ہڈیوں کا بیڈول ہوجانا ایک ایسا مرض ہی جو اونکی آئندہ زندگی پر بہت گہرا اثر ڈالتا ہی۔ شیرخوارگی کا زمانہ ختم ہونے کے قبل اس مرض کے خفیف آثار اور علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اسلئے جب تھوڑا سا شبہہ بھی ہو تو ہرگز غفلت نہ کرنی چاہئے جب شیرخوار بچوں کو بجائے شیر مادر کے اور غذا وغیرہ دی جاتی ہے جس میں

نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہے مثلاً پیٹنٹ غذائین یا کم چکنائی کی غذا تو یہ مرض ہوجاتا ہے۔ ابتدا مین بچہ لاغر اور کمزور ہوجاتا ہے ہمیشہ بدہضمی رہنے لگتی ہے اور دست ہمیشہ جاری رہتے ہین سکھانسی نازکام اور تشنج مین آئے دن مبتلا رہتا ہے اور آخرکار کل جسم کی نشوونما مین فرق آکر ہڈیان نرم اور بدہئیت ہوجاتی ہین۔

اگر ولادت کے ایک سال کے اندر دانت نہ نکلین اور تالو کی سطح پر ہوکر سر کی سطح کے برابر نہ ہوجاے اور شب مین بچہ بے چین رہتا ہو اور سوتے ہوے سر اور چہرہ پر پسینہ آجاے تو سمجھنا چاہئے کہ اس مرض کی ابتدائی علامات ہین دیکھنے مین ایسے بچے موٹے اور تندرست معلوم ہوتے ہین لیکن دوسرے سال مین فربہی جو دراصل پھولاپن ہوتا ہے جاتی رہتی ہے اور دُبلا ہوکر ہڈی اور چمڑا رہ جاتا ہے۔ اگر کھلاتے یا کپڑا پہنانے کی وقت بجاے خوش ہونے کے بچے روئین یا کھلانے مین خوش نہ ہون یا بدن ڈھیلا پڑجائے تو ماؤن کو ہوشیار ہوجانا چاہئے۔ اس مرض کے بچے بہت دنون کے بعد چلتے ہین اور اون کو چلانا بھی نہ چاہئے۔ اس صورت مین سب سے پہلے غذا کی اصلاح ضروری ہے۔ کیونکہ ایسے بچون کو بدہضمی کی شکایت زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے اسلئے جسقدر جلد ممکن ہو ڈاکٹر سے مشورہ لیکر اوس کی تجویز پر عمل کیا جائے۔

خالص دودھ یا بالائی یا انڈے یا کچے گوشت کا شوربا گوشت کوٹ کر اوسکا عرق نکالتے ہیں اور گرم کر کے پیتے ہیں بیمار یا ہوتا ہے نارنگی اور سیب کے شربت اکثر تجویز کئے جاتے ہیں جو شیر یا بازاری دودھ اور پیٹنٹ دوائیں بالکل بند کردینی چاہئیں۔

کاڈلیور آئل ایملشن میں ہائپو فاسفیٹ آف لائم *Hypophosphate of lime* ملاکر پلانا بہت مفید ہوتا ہے اور اکثر جلد ہضم ہو جاتا ہے اور بعض اوقات کاڈلیور آئل میں مالٹ ملاکر دیتے ہیں بچہ کو تازہ ہوا خوب ملنی چاہئے اور گردن سے پاؤں تک اونی لباس پہنانا چاہئے

جو بچے کہ قدرتی رضاعت سے پرورش پاتے ہیں اون کو عموماً مرض نہیں ہوتا اور مصنوعی رضاعت والے بچے اکثر اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اسکروی یعنی سوا روگ

خفیف سوا روگ کے آثار ابتدائی مرض ریکٹس *Reckets* کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں اور یہ دونوں امراض غذا کی بے ترتیبی کی وجہ سے لاحق ہوتے ہیں اور غذا کے ناموافق ہونے یا ابلے ہوئے اور گاڑھے دودھ اور پیٹنٹ غذاؤں کے استعمال سے بھی یہ مرض اکثر پیدا ہو جاتا ہے۔

زیادہ عمر کے بچوں کو بھی عرصہ تک تازہ ترکاریاں اور تازہ پھلوں کے نہ ملنے اور ایک ہی قسم کی غذا پانے کی وجہ سے یہ عارضہ ہو جاتا ہے بچہ کے

اعضا، اور جوڑ پھول جاتے ہین۔ یا تمام جسم سرخ ہو کر متورم ہو جاتا ہے مسوڑے
پھول جاتے ہین گویا اسقنجی حالت پیدا ہو جاتی ہے اور ان سے خون آنے
لگتا ہے اگر غذا مین فوراً اصلاح نہ کی گئی تو بچہ لاغرا ور سست ہو جائیگا اور
اور چہرہ زرد پڑ جائیگا۔

غذا کی خاص اصلاح کی جاسے۔ تازہ (بلا جوش دیا ہوا) دودھ تازہ
گوشت، انڈے، اور پھلوں کا افشردہ اور ریکلی ہوسے آلو، یا دوسری زود ہضم
غذائین دی جائین۔ اور اگر ممکن ہو تو ڈاکٹر کو ضرور دکھایا جاسے

قبض

قبض کی شکایت کو خفیف نہ سمجھنا چاہئے جس سبب سے قبض ہوتا ہو اوسکو اول رفع کرنا چاہئے عارضی
قبض اور سفید رنگ کی اجابت کی شکایت بعض اوقات سردی بدن مین سرایت کرجانے یا دانت نکلنے کی وجہ سے
ہوا کرتی ہے۔ لیکن عموماً دیر ہضم غذا کے استعمال سے یہ شکایت ہو جاتی ہے جسکا بہترین علاج
ایک خوراک کیسٹر آئل اور اوسکے بعد گرم پانی کا عمل ہوتا ہے

مزمن قبض

روزانہ معمولات مین وقت کی پابندی کرنے گرم غسل
کے بعد ٹھنڈے پانی سے ڈوش لینے اور روزانہ ورزش کرنے، اور
کھانوں کے اوقات کے درمیان خوب پانی پینے سے رفع ہو جاتا ہے
ماؤن کو لازم ہے کہ بچون کی غذاؤن مین کچھہ نہ کچھہ تبدیلی کرتی رہا کرین

تبدیلی غذا کا اثر بھی اجابت پر اچھا ہوتا ہے - پکا ہلوا دودہ چونکہ دیر ہضم ہوتا ہے اسلئے ایکسٹریکٹ آف مالٹ Extract of malt کا ایک چمچہ ملا دینے سے دودہ کی اصلاح ہوجاتی ہے کیلے کی پھلی چھیل کر قدرے گرم دودہ مین ملا کر علے الصباح بچہ کو کھلانا مفید ہوتا ہے

منقےّ اور انجیر کی پوٹنگ زیادہ عمر کے بچون کو بہت نفع کرتی ہے - اور صبح کے وقت پھلون کا شربت بھی مفید ہوتا ہے - سیب - ناسپاتی خوبانی کھون کر بچون کو کھلانا چاہئے - لاغر بچون کو جن کے جگر کمزور ہوتے ہین قبض کی عادت ہوجاتی ہے اور نہ صرف اون کی غذا مین بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے بلکہ سردی اور زیادہ نکالن سے بچانے کی ضرورت ہے روزانہ گرم پانی سے سیکنے کے بعد روغن زیتون سے مالش ہونی چاہئے۔ علاوہ فلو ڈمیگنشیا یا داچینی کے دیگر دوائین ہرگز نہ دی جائین۔

تبدیل آب وہوا کہ نا یا بحری سفر کرنا بھی بہت مفید ہوتا ہے - قبض کو ایک معمولی مرض نہ سمجھنا چاہئے اسس مین ہرکس وناکس کی دوا سے بہت احتیاط چاہئے بغیر طبیب یا ڈاکٹر کے مشورہ کے یونانی یا انگریزی دوا نہ دیجائے - زیادہ دست آور دواؤن سے معدہ خراب اور کمزور ہوجاتا ہے - کا سنبھالنا رفع قبض سے بھی مشکل ہے -

بدہضمی اور متلی

اگر بچہ کے سینہ اور شکم مین درد کے ساتھ متلی معلوم

ہوتی ہو یا بدہضمی کی دیگر شکایات ظاہر ہون گرم پانی کی بوتل بستر مین رکھی جائے اور شدید درد مین گرم سینک کرنی چاہیے۔ اور بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے غذا ہرگز نہ دیجائے۔ اگر پیٹ مین مروڑ ہو تو ۶ سے ۸ اونس تک گرم پانی مین ایک چمچہ روغن زیتون ملا کر امعاء مین پچکاری لگانی چاہیئے۔

بچون کو قے کرنے مین تکلیف نہین ہوتی بلکہ آسانی سے قے ہو جاتی ہے اور دیر ہضم غذا سے معدہ خالی ہو جاتا ہے عموماً جب بخار آنے والا ہوتا ہے تو بچون کو قے آتی ہے اور وہ لرزہ کے قایمقام بنجاتی ہے

بڑے بڑے امراض کی یہی علامت ابتدائی ہوتی ہے اور اگر جلد جلد اور عرصہ تک سلسلہ قایم رہے تو سمجھنا چاہیئے کہ دماغ یا امعاء مین فتور ہے یا کوئی متعدی قسم کا بخار آنیوالا ہے۔

دست اور پیچش

دست اور پیچش کا معقول علاج شروع سے ہی کرنا چاہیئے مثل بڑے بچے اگر بچون کے دست آنے مین غفلت کیجائے تو خطرناک بات ہے۔ شروع ہی سے بچہ کو بستر پر لٹا دینا چاہیئے اور سیال غذائین دینی چاہیئین۔ مثلاً دودھ یا نصف دودھ اور نصف جوش دیا ہوا پانی ملا کر یا ہلکا بارلی واٹر دو دو گھنٹے کے بعد دیا جاے کیسٹرائل کی ایک خوراک اور گرم پانی کا عمل ہر حالت مین

ایک مرتبہ ضرور دیا جاے اگر دست شدیدآتے ہون تو دودہ قطعی طور پر بچون کو نہ دیا جاے بجاے اوس کے پانی مین انڈے کی سفیدی یا کوئی دوسری مناسب غذا دی جاے۔ بچہ کو پانی خوب پلا دیا جاے اور بستر مین گرم پانی کی بوتل رکھی جائے بلا حتیاط نقصان کے اگر کوئی دوا دی جاسکتی ہے تو کیسٹر آئل انگلش کا ہلکا ڈوز ہے۔ انڈے کی سفیدی کا استعمال ہر حالت مین ڈاکٹر کی راے سے کرنا چاہئے

اگر اجابت کا رنگ بدل نہ جاے اور لبستہ نہ ہو اور تعداد مین بہی کم نہ ہو تو سمجھنا چاہئے کہ دست سردی سے آتے ہین۔ ہر حالت مین جلد ڈاکٹر کو دکہانا چاہئے کیونکہ شروع مین یہ کہنا کہ اس دست کا انجام کیا ہوگا مشکل ہے

اگر دست ہمیشہ آتے رہتے ہون تو سمجہنا چاہئے کہ بچہ کی صحت خراب ہے۔ یا مکان کی گندگی اسکا باعث ہے جس کا اثر بچون کی صحت پر اچہا نہین پڑتا اور اس قسم کی شکایات مین مبتلا ہوجاتے ہین۔ بعض اوقات نشوونما پورے طور پر نہ ہوتے یا کمزوری کے باعث بہی دست آنے لگتے ہین۔ اسلئے ڈاکٹر کی راے اور تجویز سے بچہ کی غذا مین اصلاح کرنی چاہئے۔ تبدیل آب وہوا کرنا ایسے بچون کو بہت مفید ہوتا ہے۔

کرم امعاء

اکثر بچون کی آنتون مین کرم ہوجاتی ہین اور یہ کرم تین قسم کے ہوتے ہین

(۱) چرنے۔ سوتی کیڑے۔ چنچنے۔

(۲) کینچوے۔ جو سات یا آٹھ انچ لانبے ہوتے ہین۔

(۳) کدو دانے۔ جو بہت لانبے ہوتے ہین۔

اول الذکر نیچے کی امعاء مین ہوتے ہین اسلئے آسانی سے علاج پذیر ہوتے ہین۔ لیکن کدو دانے بالائی امعاء مین رہتے ہین اور بہ مشکل خارج ہوتے ہین۔ اگر کمزور بچہ شب مین بے چین سوتا ہو اور پاخانہ کے مقام پر ہاتھ رکھتا ہو اور ناک نوچتا ہو تو نیچے کی امعاء مین کرم کے وجود کا اشتباہ ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت مین اجابت کو بغور دیکھتے رہنا چاہئے کہ کرم خارج ہوتے ہین یا نہین۔ اگر کرم دکھائی دین تو شب مین کیسٹر آئل کا ایک ڈوز Dose اور دن مین سنٹونین Santonin کا دافع کرم سفوف ایک خوراک کھلائین اور بعد ازان پانچ اونس پانی مین ایک چمچہ نمک ملا کر عمل کے ذریعہ امعاء کو دھو دینا اور تین چار روز تک پچکاری لگاتے رہنا چاہئے چنے کے چھلکون کا جوش دیا ہوا پانی بھی پلانا مفید ہوتا ہے

کینچوے اور کدو دانے کا اثر بچہ کی عام تندرستی پر خراب پڑتا ہے۔ بخار تلی، درد قولنج، دست، کم خوابی بے چینی اور تشنج اکثر لاحق ہو جاتا ہے۔ کرم امعاء کے وجود کا شبہ ہونے پر فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہئے کثیف پانی، کچی ترکاری خراب اور بغیر پکے ہوئے گوشت کھانے سے یہ مرض اکثر پیدا ہو جاتا ہے

شکم کا نکل آنا

بعض بچوں کا پیٹ کھڑے ہونے پر نکل آتا ہے اور مائیں دیکھکر پریشان ہو جاتی ہیں ملیریا (بخار) ہو جانے کے بعد جگر اور طحال بڑھ جانیکی وجہ سے شکم باہر نکل آتا ہے۔ یہ علامت ہمیشہ بیماری کی نہیں ہے۔ کیونکہ نفخ کی وجہ سے بھی شکم نکل آتا ہے یا گرم ملکوں میں شکم کے اعصاب و عضلات کے کمزور ہو جانیکی وجہ سے امعاء پورے طور پر رک نہیں سکتیں ایسی حالت میں ڈاکٹر کو ضرور دیکھانا چاہئے

آنتوں کا اوتر آنا

اگر زور پڑنے کی وجہ سے آنتوں کا کوئی حصہ پیڑو میں اوتر آتا ہے اور بچہ لیٹا رہے تو دبانے سے اندر کو چلا جاتا ہے۔ جن لڑکوں کے ختنہ کی ضرورت ہوتی ہے اون کو پیشاب کرنے میں زور کرنا پڑتا ہے اسلئے اون کی اکثر آنتیں اوتر آتی ہیں

ڈاکٹر سے مشورہ کرتے میں تاخیر ہرگز نہ کرنی چاہئے۔ عمل کرنے سے یہ عارضہ آسانی سے اچھا ہو جاتا ہے اور کم عمر بچوں کو کمانی پھنانے سے بھی جلد یہ عارضہ جاتا رہتا ہے

امراض تنفس

یکایک موسمی تغیرات کی وجہ سے اکثر سردی بدن میں سرایت کر جاتی ہے۔ اس سے ہرگز غفلت نہ کرنی چاہئے ورنہ آخر میں یہ مرض اندیشہ ناک ہو جاتا ہے۔ اول ایک ہلکی تلین دینی چاہئے۔ اور بعد ازاں

رائی کا غسل دیا جاے ہلکی غذا بچہ کو دیجاے۔ اور ۲۴ گھنٹہ تک بستر پر کمرے
کے اندر رکھا جاے۔ اس قسم کی سردی سے بچنے کی تدابیر پچھلے بیان کردی گئی
ہین۔ فلالین پہنے گرم غسل کے بعد ٹھنڈا ڈوش Douche کرنے اور تازی ہوائین
سہنے سے یہ شکایت نہین ہوتی اگر بچہ کمزور ہے اور سردی کا اثر جلد قبول کر لیتا ہے
تو اوسکے سینہ پر دونون جانب روغن سرسون یا کاڈلیور آئل سے مالش
کی جاے۔ اور جاڑے کے موسم مین کاڈلیور آئل پلاتے رہنا چاہیے۔ اگر سر مین سردی لگنے کی وجہ سے
کھانسی آتی ہو تو قدرے لائم جوس Lime juice اور دس قطرہ اپی کی کوانا
Ipecacuanha مین گلیسرین Glycerine
یا شہد ملا کر کھاتے رہنے سے جاتی رہتی ہے
کھانسی کے ساتھ بخار، تنفس، اور درد سر ہو تو خفیف نہ سمجھنا
چاہیے بلکہ یہ نرخرہ وغیرہ مین سوجن ہو جانے کی علامت ہے۔ شدید
کھانسی اور نمونیا کی ابتدا اسی طرح ہوتی ہے اسلیے ڈاکٹر کو فوراً بلانا
چاہیے دوسرے قسم کی کھانسی۔ خشک کھانسی ہوتی ہے یہ شب مین
بہت آتی ہے اور تکلیف دہ ہوتی ہے اور اکثر قبض اور بدہضمی اسکا سبب ہے
کیسٹر آئل کی ایک خوراک اور ہلکی غذا دینے سے اکثر اوسکی شکایت جاتی
رہتی ہے خشک کھانسی جس سے کھرکھراہٹ ہوتی ہو اور کھانسنے مین
ٹھن ٹھن جیسی آواز نکلتی ہو تو آخر مین مرض خناق ہونے کا احتمال ہوتا ہے

خناق

کم عمر بچون کو یہ عارضہ جلد ہوتا ہی اور اسسے خوف کرنا بجا ہے۔ کیونکہ بعض اوقات دفعتہً یہ عارضہ
شروع ہوکر بڑھ جاتا ہی اور آخر مین مہلک ثابت ہوتا ہی۔ خناق آلات تنفس کا ایک عارضہ ہی جس مین
نرخرہ کے اندر سوزش ہوکر ورم ہوجاتا ہے سانس مشکل سے لیا جاتا ہے
اور جلد جلد کھینچتا ہے۔ اور کوئی چیز خارج نہین ہوتی۔ کیونکہ نرخرہ کے اندر
ایک رطوبت رہتی ہے جس سے ایک جھلی سی بنکر سانس کی آمد و رفت مین
تنگی پیدا کرتی ہے ہر مرتبہ بچہ سانس لینے کی کوشش کرتا ہے لیکن نرخرہ کے
نیچے نہین اترتا اور بالآخر بچہ دم گھٹ کر مرجاتا ہے۔

ابتدا مین زکام ہوتا ہے۔ ناک بہتی ہے کھانسی آتی ہے آواز بھاری ہوجاتی
ہی پھر سانس مشکل سے آنے لگتی ہے لهذا جب یہ علامات اور آثار پائے
جائین تو مان کو ہوشیار ہونا چاہیئے۔ لیکن یہ عارضہ اکثر رات کے
وقت جب بچہ سوتا ہو تو دفعتہً شروع ہوجاتا ہے۔

سب سے پہلے بچہ کو دس سے پندرہ منٹ تک بقدر برداشت گرم
پانی کے ٹب مین ٹھوڑی تک رکھنا چاہیئے۔ بعد ازان فوراً اوسکے جسم کو خشک
کرکے گرم کمبل اوڑھا دینا چاہیئے قدرے گرم پانی مین ایک چمچہ (چاء) اپی کے کوانا
ملا کر بچہ کو پلانا چاہیئے اور تاوقتیکہ متلی شروع نہ ہو برابر دیتے رہین بچہ کو
چپ چاپ لیٹے رہنے دینا چاہیئے اور ایک بوتل گرم پانی کی بستر مین ہر وقت

رکھی رہنا چاہیئے اگر اجابت کھل کر نہ ہوتی ہو تو فوراً گلیسرین کی پچکاری لگائی جائے۔ ایسے دورہ کے بعد کم از کم تین روز تک بچہ کو بستر پر رہنا چاہیئے۔ اور بہت ہلکی غذا دینا چاہیئے اگر اس طرح فوراً علاج کیا جائے گا تو زائد سے زائد ایک یا دو گھنٹہ دورہ رہیگا اور پھر جان کا خطرہ نہ ہوگا اگرچہ ڈاکٹر کو فوراً بلایا جائے لیکن ڈاکٹر کے آنے کے انتظار میں مانکو وقت ضایع نہ کرنا چاہیئے بلکہ فوراً بچہ کو گرم پانی میں بٹھا دینا چاہیئے۔ خناق کی ایک دوسری قسم بھی ہے یعنی معمولی سردی لگ جانے سے اسکی ابتدا ہوتی ہے۔ نرخرہ کے اندر کھرکھراہٹ، سوزش اور درد کی شکایت ہوتی ہے بخار ہو جاتا ہے اور بہ سبب ورم کے اس میں گرانی اور رکاوٹ ہوتی ہے آواز بھرائی ہوئی کرخت یا بالکل بیٹھ جاتی ہے سانس مشکل سے لیجاتی ہے رفتہ رفتہ سانس لینے کی کوشش کرنے میں بچہ تھک جاتا ہے۔ لیکن اس میں موت اس قدر دفعتہ واقع نہیں ہوتی جس قدر کہ پہلی قسم کے مرض خناق میں ہوتی ہے۔

بچہ کو گرم ہوا میں رکھا جائے۔ مریض کی چارپائی کے پاس ایک کھلے موتہ کی پتیلی وغیرہ میں خالص پانی اور قدرے تارپین تائن ڈالکر آگ پر رکھیں تاکہ پانی سے بخارات اوٹھتے رہیں اور جبتک ڈاکٹر آئے۔ ایک [illegible] کی دیدیں۔ گرم غسل اور دوسرے علاج و تدابیر (جنکا تذکرہ اس باب میں

کیا گیا ہے) بجیر وقت ضائع کیے ہوے کرتے رہنا چاہیئے

دانت نکلنے کے زمانہ مین بچونکا دم اکثر رُک جاتا ہے اور بعض اوقات زیادہ اشتعال ہونے یا بہت زیادہ ڈانٹ دینے یا خفا ہونے کی وجہ سے بچہ دم بخود ہوجاتا ہے اور اوس کا رنگ زرد ہوجاتا ہے اور آخر مین گھُر گھُری سانس دھیمی آواز سے لیتا ہے - یہ خطرناک نہین ہوتا لیکن بچہ اوسکی بعد مضمحل اور سست ہوجاتا ہے - پس جن وجوہ و اسباب سے دم رُک لیتا ہو اون کو دور کیا جاے اور کاڈلیور آئل اور دیگر مقویات کھلائی جائین - اکثر غذا کے بدل دینے کا اثر اچھا ہوتا ہے - اگر بچہ کو پکا ہوا دودھ دیا جاتا ہو تو بجاے اوس کے تازہ دودھ شوربہ انڈے وغیرہ یا دوسری مناسب غذائین دی جائین ٹھنڈے پانی مین ہاتھ کو ڈالدینے سے دورہ کا وقفہ کم ہوجاتا ہے اگر اس کا دورہ اکثر ہوتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانا چاہیئے

گلا بیٹھہ جانا

یہ مرض سات سال کے بچون کو کم لیکن اس عمر سے زائد کے بچون کو بہت ہوتا ہے - مونھہ کھول کر دیکھین تو زبان کی جڑ کی جانب لوز متورم اور سرخ نظر آتے ہین اور گھونٹ لینے مین درد کرتے ہین ایسی حالت مین بچہ کو بستر پر لیٹا رہنا چاہیئے

اور ایک ڈوز کیسٹر آئل کا پلانا چاہیے۔ اور غذا ہلکی دیجاے قدرے فرائیر بلسیم پانی مین ملاکر اوس کی بھاپ دینا مفید ہوتا ہے۔ اور ایک ایک گھنٹہ کے بعد پندرہ پندرہ منٹ اس طرح بھاپ پہونچاتے رہنا چاہیے۔ فلالین کی پٹی بھی گرم پانی مین نچوڑکر باندھنا مفید ہوتا ہے۔ اگر یہ مرض جلد جلد ہوجاتا ہو تو حلق کی لوز پھولی رہجاتی ہین۔ اور بچہ کو تھوک نگلنے اور کھانسی آنے سے تکلیف ہوتی ہے۔ ایسی حالت مین فوراً شگاف دلا دینے سے جلد اچھا ہوجاتا ہے

بعض اوقات حلق مین اندر کی جانب گلٹیان پڑجاتی ہین جنکی وجہ سے ناک کا راستہ رُک جاتا ہے۔ اس سے عام کمزوری ہوجاتی ہے اور دیگر شکایات لاحق ہوجاتی ہین بچہ بیمار معلوم ہونے لگتا ہے۔ سردی کا اثر اوسپر بہت جلد ہوجاتا ہے۔ اور چونکہ ناک سے سانس نہین لےسکتا اسلیے ہروقت مونہہ کھولے رکھتا ہے۔ گلے بڑہنے کی حالت مین لوز کو کٹوا دیتے ہین۔ اس طرح خفیف شگاف سے یہ عارضہ دور ہوجاتا ہے۔ شگاف دلانے مین توقف نہ کرنا چاہیے۔

سُوکھی میلی یعنی بچّون کی تپ دِق

تپ دق کا مادہ جن اعضا مین سرایت کرجاتا ہے وہ خود بھی پہلے اوس مادہ کو دفع کرنے کی کوشش کرتے ہین

لھذا اس مرض کی محض ابتدائی علامات اور آثار کے معلوم ہوئے اور پہچاننے کے لئے ماؤن کو ہر وقت ہوشیار رہنا چاہئے۔ اوسکی علامات کا ظہور سب بچوں میں یکسان نہین ہوتا بلکہ مختلف ہوتا ہے یہ مادہ پھیپھڑون مین جمع ہوکر سل کا مقدمہ ہوتا ہے یا گردن کے غدود، یا دماغ، یا جوڑون اور ہڈیون مین جمع ہوتا ہے۔ اس مادہ کا اثر جب پھیپھڑے پر ہوتا ہے تو باوجود اچھی نگرانی اور رکھ رکھاؤ کے بچہ موٹا نہین ہوتا بلکہ سست رہتا ہے اور زرد ہو جاتا ہے۔ کوئی چیز اوس کو بھلی نہین معلوم ہوتی اور نہ کسی چیز سے رغبت کرتا ہے۔ بعد چندے کھانسی اور خفیف بخار ہونا ہے۔ سانس جلد جلد آتا ہے اور پھر چلنے پھرنے سے جی چراتا ہے۔ اگر علاوہ پھیپھڑے کے کسی دوسرے اعضا میں اس مرض کے مادہ کا اثر ہوتا ہے تو اوسکی علامات صاف ظاہر ہو جاتی ہین۔ غدد معدہ کے ماؤف ہونے پر شکم پھول جاتا ہے، درد کرتا ہے اور آخر مین دست آنے لگتے ہین اور بچہ دُبلا ہونے لگتا ہے۔ اگر گردن یا ران کے غدود متورم ہو جائین تو بہت ہوشیاری کے ساتھ ٹنکچر آیوڈین کا ضماد روزانہ کیا جائے۔ اگر ورم جلد تحلیل نہ ہو جائے تو ڈاکٹر کو فوراً بلایا جائے۔ بعض اوقات غدود کے متورم ہو جانے کے دوسرے اسباب بھی ہوتے ہین مثلاً گلے مین پھنسی کا ہو جانا، حلق مین خراش یا پھوڑے کا ہونا۔ اسلئے اول سبب کو زائل کرنا ضروری ہے۔

چونکہ کثیف اور گندے مقامات مین رہنے یا دوسرون سے براہ راست چھوت لگنے سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے اسلئے اگر بچون مین یہ مرض موروثی بھی ہو تاہم اس مرض کے مریض کے پاس جانے سے بچون کو دور رکھنا چاہئے کمزور و ناتوان بچے جو زکام، اور کھانسی مین آئے دن مبتلا رہتے ہیں اون کی خاص طور پر نگہداشت کرنی چاہئے گردن سے پاون تک گرم مگر ہلکا کپڑا پہنایا جائے اور کھیل وغیرہ مین زیادہ تکان اور پسینہ وغیرہ سے پرہیز کرایا جائے غذائین مقوی دیجائین یا چربی یعنی دہنیت، بالائی اور مکھن کی مقدار زیادہ ہو اور خوب کھلانی چاہئین اور تازہ ہوا مین سلائے اور رکھے جائین اور علاج سے غفلت نہ کی جائے۔

بخار اور دیگر متعدی بیماریان

باب ہذا کے شروع مین بیان کر دیا گیا ہے کہ شیرخواری کا زمانہ گذرنے کے بعد بچون کا ٹمپریچر خفیف سببے سے اور گھٹتا بڑہتا رہتا ہے مگر کوئی تغیر جسمانی حالت وغیرہ مین نہین ہوتا تاہم مناسب تدبیر اور علاج ضروری ہے۔

اگر ثقیل اور ناقابل ہضم غذائین کھانے سے بخار آگیا ہو تو ملئین ادویہ کا استعمال کافی ہے

ملریا کے بخار مین ٹھنڈے پانی سے اسپنج کرنے اور ایک خوراک کیسٹر آئل پلانے کے بعد بچون کو کونین دینا مفید ہوتا ہے

اگر بخار کی تیزی کونین اور ملین ادویہ سے کم نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور بلایا جائے۔

مسلسل بخار۔ اکثر متعدی امراض ٹائیفائڈ (ہنٹرک)، چیچک، خسرہ وغیرہ کا مقدمہ ہوتا ہے۔ تپ دق سے بھی پہلے بخار رہنا شروع ہوتا ہے۔ یا یہ کہ کوئی پھوڑا نکلنے والا ہوتا ہے تو بھی بخار آجاتا ہے۔ آخری صورت پر بچہ کسی نہ کسی جگہہ درد کی شکایت ضرور بتلاتا یا اُسکا اشارہ کرتا ہے۔ متعدی بخار کی ابتدا عموماً یکایک قے، درد سر، بخار اور چھینک سے ہوتی ہے یہاں تک کہ اصلی وجہ ظاہر ہو جاتی ہے۔

مسلسل بخار کی حالت میں غیر ضروری سامان و فرنیچر سے کمرہ کو خالی کر دینا چاہیے اور بچہ کو کمرہ میں رکھنا چاہیے۔ دیگر ہدایات و تدابیر کا تذکرہ اس کتاب میں کیا گیا ہے اون پر عمل کرنا چاہیے اور تاوقتیکہ ٹمپریچر حسب معمول نہ ہو جاوے سیال غذائیں دیجائیں۔ پانی اور بارلی واٹر اور فواکہات کے شربت پلائے جائیں۔ گرم پانی اور صابون سے بچہ کا تمام جسم روزانہ دہوتے رہنا چاہیے لیکن دہونیکے وقت احتیاط کی ضرورت ہے کہ بچے کو ٹھنڈ نہ پہونچ جائے۔ بچون کے بالون کو بھی چھوٹا کر دینا مناسب ہے۔ کمرہ کی کھڑکیونکو ہرگز بند نہ کرنا چاہیے بلکہ سرخ پردے اون پر لٹکا دینے چاہئیں بخار میں کمزور آنکھون کو روشنی اور چمک ناگوار ہوتی ہے۔ بستر بہت ہلکا ہو اور جلد جلد

بدلا جاے - اگر بچہ خود حرکت نہ کرسکتا ہو تو وقتاً فوقتاً کروٹ بدلوا دی جائے
چیچک میں اوٹمیل واٹر Oatmeal water سے جسم کو دہویا جاے اور دہوے کے بعد
کاربولک آئل تمام جسم پر لگانا چاہئے - اگر روزانہ اسپر عمل کیا گیا تو نہ کھجلی پیدا
ہوگی اور نہ جلد نوچیگا - نیلے یا سرخ کانچ کے کمرہ مین رکھنے سے داغ
نہین رہتے - نیم کی دہونی بہی دینا مفید ہے خسرہ اور اسٹرک بخار مین
شدید کھانسی اور نمونیا ہوکر اصلی مرض پیچدار ہوجاتا ہے - بخار کے
یکایک تیز ہوجانے اور جلد جلد تنفس اور کھانسی سے اسکی ابتدا ہوتی
ہے -

اسٹرک اور نمونیا کے بخار اور خناق وبائی مین بچہ کو کسی حالت مین تنہا
نہ چھوڑا جاے - کیونکہ اگر وہ اوٹھکر بیٹھہ گیا تو قلب کی حرکت بند ہوکر مرجانے کا
اندیشہ ہوتا ہے -

خناق وبائی اور لال بخار مین حلق متورم ہوجاتا ہے ٹھنڈے پانی مین فرائرز بلسم Friars balsam
یا روغن تارپین ڈالکر ایک بند دیگچی مین خوب جوش دیکر انجرات مین سانس لوائین
اس سے بچہ کو تسکین حاصل ہوتی ہے مرض خناق وبائی مین پچکاری کے ذریعہ
سے جلد مین دوا پہونچانے سے بہت سے بچون کی جانین بچ جاتی ہین -
اور اگر ابتدا مین پچکاری دی جاے تو پہر دیگر تدابیر کی چندان ضرورت
نہین ہوتی خسرہ اور چیچک مین آنکھہ اور کان دونون پر اثر ہوجاتا ہے اور

ہمیشہ بہ احتیاط انکو دیکھتے رہنا چاہیئے اگر ضعف بصارت و سماعت محسوس ہو یا کوئی مادہ خارج ہونے لگے تو ہرگز غفلت مناسب نہیں ہے۔

ان تمام بیماریوں میں نہ صرف بچہ کو بقیہ گھر کے لوگوں سے اور دیگر اشخاص سے دور رکھنا چاہیئے بلکہ انکے تیماردار کو بھی احتیاط ہونی چاہیئے۔ یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ اگر حماقت یا بیتر اور خطرناک متعلقات ان امراض میں نہ کیجائے تو یہ بیماریاں بکثرت نابود ہو سکتی ہیں۔

جسطرح لباس اور کپڑے سے چھوت ہو جاتی ہے اوسیطرح سر کے بال اور جلد سے متعدی امراض ایک جسم سے دوسرے جسم میں منتقل ہوتی ہیں۔ اسلئے صاف ظاہر ہے کہ ایسے مریض کے تیماردار کو کوئی کہاں تک دافع عفونت ادویہ سے پاک صاف کر سکتا ہے۔

مکھیاں بھی متعدی امراض کے پھیلانے کا بڑا ذریعہ ہیں اسلئے ہر چیز کو انسے بچانے کی ہمیشہ کوشش کرنی چاہیئے جب مکھیاں زیادہ ہوں تو مکھی مارنے کا کاغذ جو انگریزی چیزوں کی دکان میں ملتا ہے ضرور گھر میں رکھنا چاہیئے مکھیاں اسپر چپٹ کر مر جاتی ہیں اور اسطرح ایک حد تک یقینی کم ہو جاتی ہیں کھانے پینے کی چیزیں تو لازمی طور پر ڈہک کر اور احتیاط کے ساتھ رکھنی چاہیئیں اکثر مائیں بچوں کی مونھ ہاتھ صاف نہیں رکھتیں جسکی وجہ سے مکھیاں بھنکتی رہتی ہیں اور یہ بد احتیاطی نہایت اندیشناک ہے۔

یہ سچ ہے کہ سوائے حافظ حقیقی کے کوئی دوسرا اوس چھپے ہوئے لشکر یعنی جراثیم سے جو صحت انسانی کا دشمن ہے محفوظ نہیں رکھ سکتا لیکن اوسی نے ہمکو عقل بھی عنایت کی ہے جس سے ہم حفاظت کی تدابیر بھی اختیار کر سکتے ہیں جسطرح کہ ابتدا سے آجتک دشمنوں کی حملوں سے

محفوظ رہنے اور اونکو تباہ کرنے کیلئے انسان نے محض عقل ہی کی رو سے عجیب عجیب اسلحہ ایجاد کئے ہین اور اونکو استعمال کیا جاتا ہے۔ اسیطرح اس دشمن لشکر سے بچنے کی تدابیر بھی عقل ہی نے بتائی ہین اونسے کام نہ لینا اور اصل خدا کی نافرمانی ہے وہ فرماتا ہے وَلَا تُلْقُوا بِاَیْدِیْکُمْ اِلَی التَّھْلُکَۃِ اپنی ہاتھونکو ہلاکت مین مت ڈالو یعنی اون اسباب سے بچو اور اون تدابیر کو اختیار کرو جو ہلاکت سے حفاظت کرتی ہین پس اگر کوئی شخص اس سے لاپروائی کرے یا اون تدابیر پر عمل پذیر نہ ہو تو اوسکا لازمی نتیجہ ہلاکت ہے جسکو خودکشی اور خدا کی نافرمانی کہنا کسیطرح نامناسب نہین ہے اسلئے یہ ضروری امر ہے کہ جو لوگ تیمارداری کرتے ہون وہ بھی کچہ دنون تک دیگر اشخاص سے دور رہا کرین خطوط بھی متعدی امراض پھیلاتے ہین اور نوکرون کی بھی یہی حالت ہے۔

بروئے تجربات کے ڈاکٹر تھوہام نے نقشہ ذیل مین مختلف متعدی امراض کے چھوت کا زمانہ وغیرہ درج کیا ہے۔

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
خسرہ	خشخاش کی داڑون کی مانند چھوٹے چھوٹے سرخ دانے جو ایس ہین	دو سے تین ہفتہ تک تا وقتیکہ کھانسی کا آنا اور کھرنڈ کا گرنا بند نہ ہو جائے	دس یوم

زمانہ یا چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت	زمانہ سرایت مرض	حالت	نام مرض
		ململ گول دہبے بنا دیتے ہیں پہلے پیشانی، گردن سینہ پر بخار کے چوتھے دن نمودار ہوتے ہیں	خسرہ
۱۲-۱۴ دن	قریباً چھ ہفتہ تاوقتیکہ جلد ٹھیک طور پر صاف نہ ہو جائے	بخار کے تیسرے دن پیشانی پر دانے نمودار ہوتے ہیں پانچویں دن شفاف رطوبت پیدا ہو کر چھالے ہو جاتے ہیں بخار ہوتا ہے	چیچک
۲ سے ۵ دن	آٹھ ہفتہ تاوقتیکہ جسم سے کھال کا گرنا اور رطوبت کا اخراج بند نہ ہو جائے	چمکدار سرخ اور ابھرے ہوئے دہبے تمام جسم پر نکل آتے ہیں۔ گلا متورم ہو جاتا ہے۔	سرخ بخار

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
گلسوئے	گردن کے غدود متورم ہو جاتے ہیں بخار ہوتا ہے ابھرتے اور تحلیل ہوتے رہتے ہیں بخار ہوتا ہے	شروع ہونے سے چار ہفتہ تک	۲ سے ۳ ہفتہ
خناق دیائی	بخار اور حلق کا ورم سا کثیر ہوتا ہے دوسرے تیسرے دن حلق کی سفید جھلی میں دانے نکل آتے ہیں	دو ماہ جب تمام رطوبت کا خارج ہونا بند ہو جائے	۲ سے ۵ دن
کالی کھانسی یعنی ککر کھانسی	بخار کے ساتھ کھانسی آتی ہے اور قے ہوتی ہے	شروع ہونے سے دو ماہ تک یا جب تک کھانسی کا سلسلہ قایم رہے	۷ سے ۱۴ دن تک

گٹھیا

عوارض او نقاہت بچون [illegible] اس مرض کی شناخت مین [illegible]

لیکن گر درد ہو یا درد سر، خناق اور ذات [illegible] ورم اکثر پیدا ہو [illegible] تو سمجھنا
چاہئے کہ گٹھیا کا مادہ بچے مین موجود ہے

یہ عوارض دیکھنے مین بہ ظاہر خفیف ہوتی ہین لیکن قلب کو دائمی طور پر
نقصان کرتے ہین۔ اسلئے مان کو لازم ہے کہ ان شکایات کو خفیف نہ سمجھے بلکہ
پوری توجہ کرے

شدید گٹھیا مین یکایک ٹمپریچر بہت تیز ہوجاتا ہے اور تمام جوڑ ورم
کرجاتے ہین۔ ایسی صورت مین بچہ کو بستر پر چپ چاپ لٹائے رکھنا اور
بستر کو گرم رکھنا چاہئے۔ اور فوراً طبی امداد حاصل کرنا۔ طبیب یا ڈاکٹر کو
دکھانا چاہئے۔

ایسے بچون کو ہمیشہ خواہ کوئی موسم ہو اونی کپڑے پہنانے چاہئین اور
غذا مین زیادہ تر دودھ، فروٹ، ترکاریان اور بکری گوشت ہونا چاہئے
گرم آب و ہوا اور ملیریا سے پاک ہونا ضروری ہے

رعشہ

جس بچہ مین گٹھیا موروثی ہوتی ہے اوسکے جسم مین رعشہ پیدا ہوجانے کا

مادہ زیادہ ہوتا ہے اس مرض میں جسم کے ایک یا دونوں جانب
اختیاری عضلات میں غیر منتظم حرکات پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ اس مرض کا
نام ڈاکٹری میں کوریا Coria ہے کمزور بچے اور علی الخصوص
جو بچے بہت زیادہ ذہین ہوتے ہیں اور مدرسہ میں بہت زیادہ محنت کر کے
اپنے کو تھکا دیتے ہیں اون پر اس مرض کا جلد اثر ہو جاتا ہے۔

ابتدا میں بچہ ہلتا ہوا معلوم ہوتا ہے چہرہ اور اعضا میں بے قاعدہ طور پر
جنبش ہوتی ہے اگر علاج وغیرہ نہ کیا جائے تو یہ حرکات شدید اور ہر وقت
ہونے لگتی ہیں بچہ کمزور، اور سست ہوتا جاتا ہے

شروع میں جب علامات ظاہر ہوں تو بچہ کو بستر پر چپ چاپ لٹا دینا
چاہئے۔ اور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے بچہ کو ہلکی اور مقوی غذا کھلائی جاوے۔ اور
تازہ ہوا خوب پہونچتی رہے۔ اس مرض کے دورہ کے بعد ایک یا دو سال
تک پڑھنا وغیرہ چھڑا کر بالکل آرام کرانا چاہئے۔ گرم غسل کے بعد ٹھنڈے
پانی میں قدرے نمک ڈال کر اسپنج روزانہ کرتے رہنا چاہئے

خواب میں ڈرنا

جو بچے کمزور اور نحیف ہوتے ہیں یا پڑھنے کے بار گران سے دبے ہوئے
ہیں اون کو اکثر وحشت ناک خواب دکھائی دیتے ہیں اور جاگ اوٹھتے ہیں اور

خوف کے مارے چلانے لگتے ہین اور بقیہ شب بے خوابی یا بےچینی مین
گذارتے ہین اصل سبب اس مرض کا بدہضمی ہوتا ہے اور حلق کے اندرونی
عضلات مین ورم ہوکر دانے نکل آتے ہین جسکی وجہ سے دم گھٹنے لگتا ہے
ایسے بچون کو پاک صاف اور فرحت بخش مقام مین رکھین اور سبق وغیرہ کے
بار سے سبکدوش کردین۔ شب مین بہت ہلکی غذا کھلائی جاے اور شام
ہی کے وقت غذا دینی مناسب ہے۔ اور قبل سونے کے گرم غسل کرادیا جاے
ٹھنڈے پانی مین ہاتھ منھ دھلا دینے سے بچے کو تسکین ہوجاتی ہے اور دودھ
اور پانی بچہ کو ضرور پلانا چاہیے اور مٹھائی یا چاکولیٹ یا کوئی دوسری چیز
جو پسند کرے دیجاے۔

درد سر

درد سر کی وجہ سے اگر بچہ شب مین کم سوتا ہو یا یکایک خوف زدہ ہوکر
چلا اوٹھتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانے مین توقف نہ کرنا چاہیے۔ جب گٹھیا کا اثر
بچہ کی آنکھ، کان، جگر، معدہ پر پڑنے والا ہوتا ہے تو پہلے درد سر ہوتا ہے ایسی حالت مین درد
سر کے علاج کے بجاے اوسکے اصلی سبب کے دور کرنے کی تدبیر کرنی
چاہیے۔
تاریک کمرہ مین آرام کرنا اور کسٹر آئل کا ایک ڈوز بچہ کو پلا دینا کافی ہوتا

اگر لو کی وجہ سے درد سر ہو تو برف میں کپڑے کو ٹھنڈا کر کے سر پر رکھنا مفید ہوتا ہے

کان کا درد

ورم ہو جانے کی وجہ سے کانوں میں درد شدید ہوتا ہے اور بے چینی اور درد سر بچہ کو لاحق ہوتا ہے۔ پھوڑے کے پھوٹ جانے اور پیپ وغیرہ نکل جانے پر گرم سینک یا پولٹس سے یا گرم بورک لوشن Boric lotion کی پچکاری لگانے سے درد میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ پچکاری سے دھونے اور خشک کرنے کے بعد چند قطرے گلیسرین بورکس و لاڈنم Glycerion Boric ladanium کی ایک چمچہ میں گرم کر کے کان میں ٹپکا دینا فائدہ دیتا ہے۔ نیم اور شہد ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ مور کا پاؤں گھس کر اور گرم کر کے ڈالنا مفید ہے لیکن اگر کانوں کا درد ایک دو روز سے زائد رہے تو ڈاکٹر کو فوراً بلانا چاہیئے۔

نکسیر

اعتدال کے ساتھ نکسیر آنے سے متردد نہ ہونا چاہیئے طبیعت خود فاسد مادہ کو خارج کرتی ہے۔ اگر کمزور بچوں کو زیادتی کے ساتھ آئے تو البتہ اندیشہ ناک ہے زیادہ آنے کی صورت میں بچوں کو بیٹھ کے بل لٹا کر

پیشانی اور گردن کے پیچھے برف رکھنا چاہیے۔ کوتھمیر یعنی سبز دھنیا پیسکر تالو پر رکھنا بھی مفید ہے اگر ان تدابیر سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور بلانا چاہیئے۔

ہاتھہ پانون کی جلد کا پھٹنا

انگلی اور انگوٹھون کے پھٹنے کو روکنے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ بچہ کو مقوی غذائیں کھلائی جائیں اور تازہ ہوا مین خوب ورزش کرائی جاے۔ پاون مین اونی پائیتابہ اور ہاتھون مین اونی دستانہ رہے۔ اور ملایم بوٹ ہو۔ بوٹ کے اندر فلالین کا استر ہو تو بہت اچھا ہے۔ دن مین دو بار ایک اونس گلیسرین ایلم [illegible] [illegible] سے ہاتھ پاؤن کی خوب مالش کی جاے صبح شام دو بار گرم پانی سے غسل دیا جاے۔

جب جلد پھٹنا شروع ہو تو اوس کا علاج مثل پھوڑے کے کرنا چاہیئے ہوا سے بچانا ضروری ہے بوراسک مرہم [illegible] کی ڈریسنگ اوسوقت تک کرنا چاہیئے تاوقتیکہ اچھا نہ ہو جاے۔ جس بچہ کو یہ مرض ہوتا ہے اوس کو ہلکی اور زود ہضم و مقوی غذا اور دیگر مقویات کی ضرورت ہے۔

شعیرہ یعنی گونجیان یا گوہنجیان

آنکھون کے پپوٹون کی پھنسی کو طب مین شعیرہ اور عامتہً گوہنجنی کہتے ہین اور مثل دیگر پھوڑون کے یہ بھی خرابی خون کی علامت ہے۔

گرم بورک ایسڈ لوشن Boric acid lotion سے دن مین کئے بار آنکھون کو تا وقتیکہ گوہنجنی اوپر نہ آجائے دہوتے رہنا چاہئے۔ بعد ازان ایک باریک سوئی سے چھید کر اور دبا کر مواد نکال دینا چاہئے اور مریض بچون کو چند ہفتہ تک مقوی غذا دی جائے بادام کا سخت چھلکا بھی لگانا مفید ہے۔ نیز کوتھمیر پیسکر لگانا فائدہ دیتا ہے

سوتے مین زیادہ پسینہ نکلنا

مضبوط اور تندرست بچون کو زیادہ محنت کرنے پر صرف پسینہ آتا ہے اگر دو سالہ بچہ کو پسینہ زیادہ آئے تو ضعف اعصاب کی علامت ہی اور بعد مین تپ دق ہو جانے کا خطرہ ہو جاتا ہے۔ بعض کمزور بچون کو عموماً سوتے مین یا صبح اوٹھنے کے وقت زیادہ پسینہ آتا ہے۔ ایسے بچون کو ضرور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔ اور پسینہ سے تر شدہ کپڑون کو احتیاط کے ساتھ اتارتے رہنا چاہئے سوتی پارچے تو بچھائے ہی نہ جائین۔ اگر اصول حفظان صحت کے لحاظ سے بچہ کو لباس بچھایا جائے یعنی صرف تین کپڑے اونی ہون اور اوپر سے فلالین کا

پانڈر رہو تو غالباً زیادہ پسینہ نہ آئیگا اور جو کچھ ہوگا وہ جلد ابخرات بنکر خشک ہو جائیگا۔

شام کی غسل کے بعد نیم گرم پانی میں بورکس اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا Bicarbonate of Soda ملاکر اسپنج کرنا چاہئے۔ اگر ہاتھ یا پاؤں میں زیادہ پسینہ آتا ہو تو نیم گرم پانی میں ایک چمچہ ٹنکچر بلاڈونا Tincture Belladonna ملاکر ہاتھ پاؤں کو دھوتے رہنے سے زیادہ پسینہ آنا رک جاتا ہے جن بچوں کو شب میں پسینہ آتا ہو اون کو غذا اچھی دی جائے۔ اور سونے کے قبل ایک پیالہ گرم دودھ کا پلا دینا چاہئے۔

باب نہم

متفرق تدبیرین

بچہ کی نگرانی صحت۔ بچہ کو ٹیکہ لگانا۔ بچون کے متعدی امراض اور علامات وانسداد۔ زہر کی شناخت اور علاج چند اتفاقی حوادث۔ اتفاقی حوادث مین تیمارداری۔ مریضون کو غسل کے مختلف طریقے۔ ڈاکٹری وطبی اوزان۔ فہرست ادویہ دواخانہ خانگی۔ بچون کی ہلکی غذائین۔

بچہ کی نگرانی صحت

بچے کی آئندہ زندگی کو کامیاب بنانے کے لئے سب سے مقدم چیز اوسکی باقاعدہ پرورش ہے، اسی سے اوسکے قواے جسمانی مین طاقت آتی ہے دل ودماغ مین شگفتگی اور ذہن مین جودت پیدا ہوتی ہے لیکن اس سے جسقدر بے پروائی برتی جاتی ہے اوسکی کچھہ انتہا نہین، امرا جو کہ ایک ایک بچے پر کئی کئی آیائین، اور کہلائیان رکہتے ہین وہ اونکی تنخواہ، اور اخراجات کا بار تو اوٹہاتے ہین، لیکن باقاعدہ پرورش کیطرف توجہ نہین کرتے مائین جنپر باپ سے زیادہ پرورش کا بار عائد کیا گیا ہے اصول وقواعد پرورش سے واقف نہین، اسلئے وہ کوئی انتظام نہین کرسکتین اور یہی وجہ ہے کہ نسلین کمزور ہوتی جاتی ہین، اور بچے عموماً مختلف اقسام کی بیماریون مین مبتلا رہتے ہین پڑہی لکہی ماؤن کو لازم ہے کہ وہ ایسی کتابون کو مطالعہ مین رکہین جن مین اصول قواعد درج ہون اور اونکے مطابق پرورش کیجائے اگر ایک نسل بہی اسطرح سے پرورش پالے

تو پھر باقاعدگی کا سلسلہ جاری ہو جائیگا کیونکہ ایکطرف تو نونہالون مین تعلیم کی اشاعت ہو رہی ہے اور
دوسری طرف باقاعدہ پرورش کرنیکی اہمیت ذہن مین آجائیگی اسلئے مختصراً اس حصہ مین بچونکی
نگرانی صحت کے قواعد ماؤن کی ہدایت کیلئے تحریر کئے جاتے ہین امید ہے کہ پڑھی لکھی مائین ان
قواعد پر عمل کرکے فائدہ اٹھائینگی۔

جب بچہ چار مہینہ کا ہو جائے تو اس ماہ سے مائین اسکو ہیٹنے بیٹھنے کا کام لیا جائے وہ یہ ہے کہ اونکو
پاؤن پر بٹھاوین تاکہ وقت پر قضاے حاجت کرنیکا عادی ہو بعض گھرون مین بچون کے
پاخانے کی احتیاط نہین ہوتی اور کثافت و گندگی پھیلی رہتی ہے جو اکثر اوقات خطرناک
ہو جاتی ہے۔ اسلئے گھر مین کسی کونے سے اس کام کیلئے رہنے پائین بہتر ہے اسکا ہوا ہو اور اون مین
گھاس پھوس کوڑا کرکٹ نہو یہ بھی احتیاط رکھنی چاہئے کہ بچہ کا آبدست زیادہ سرد یا گرم پانی سے نہ کیا جا
کیونکہ بچہ کا نازک جسم زیادہ سردی یا گرمی کا تحمل نہین کرسکتا قضاے حاجت سے فراغت کے بعد
بچہ کا موتہہ اسپنج سے صاف کیا جائے مسوڑون اور زبان پر گلیسرین لگا کر رومال سے
پونچھ دیا جائے پھر دودھ پلایا جائے خواہ مان اپنا دودھ پلائے یا اگر شیشی سے پلایا جاتا ہو تو شیشی سے
پلائی جاوے اور مصنوعی غذا تجویز کی گئی ہو تیار کرکے دے۔ اگر آیا ایک ہی ہو تو مان کو یا کسی دوسرے
شخص کو ان کامون مین مدد دینی چاہئے اگر غسل کرانا ہو تو یہ دیکھ لینا چاہئے کہ رات کو پسینہ تو
نہین آیا کیونکہ پسینہ کی حالت مین یا پسینہ نکلنے کے بعد ہی فوراً غسل مین جلدی نہین
کرنی چاہئے جب وہ اچھی طرح خشک ہو جائے اور تولیہ سے خوب پونچھ لیا جائے اسوقت غسل کرانا چاہئے
ہندوستان مین اور بالخصوص ان مقامات مین جو بہت زیادہ گرم ہین اگر زیادہ گرم کپڑون مین دبے ہون

تو اکثر بچون کو شب مین پسینہ آجاتا ہے۔ موسم سرما مین دس یا گیارہ بجے اور گرما مین ۹ بجے
دن کو غسل کرایا جاے۔ رات کو غسل دیکر بستر مین سُلا نا لوسے اور باہر کی سردی سے محفوظ رکھتا ہے لیکن
ایک سال سے کم عمر کے بچہ کو ایسے غسل کی ضرورت نہین۔ اور نہ اس امر کی ضرورت ہے کہ ہر موسم مین روزانہ
غسل دیا جاے کیونکہ اون لوگون کے بچے جنکے یہان برانڈی وغیرہ حرام ہے یا استعمال نہین کیجاتی غسل کی
سردی کے متحمل نہین ہوسکتے چھوٹے بچون پر سردی کا اثر جلد ہوتا ہے اور بالخصوص غسل کے بعد اسلیے وہ لوگ جو شراب
پیتے ہین برانڈی کی چند قطرے استعمال کرادیتے ہین اور سردی کے اثر سے حفاظت ہوتی ہے مگر چونکہ مسلمان اُسکو
اور جو لوگ کہ اسکو بُرا سمجھتے ہین استعمال نہین کرینگے۔ لہذا اُنکو روزانہ غسل دینے سے احتمال نقصان ہے۔
اسکا خیال رہے کہ سرد ہوا نہ لگنے پاے۔ کیونکہ بچون کی جلد بہت نازک ہوتی ہے اور سردی گرمی کا اثر جلد قبول
کرتی ہے پانی گرم پانی مین اسفنج بھگو کر بچے کا جسم پونچھا جاے پانی ۹۰ درجہ تک مقیاس الحرارت کے مطابق گرم
ہونا چاہیے صابون اچھی قسم کا ہو اوسمین رنگ یا خوشبو نہ ہو رنگ یا خوشبو کا منشا زیادہ تر خراب قسم کے صابون کے عیب کو
چھپانا ہوتا ہے ان سے جلد مین سوزش محسوس ہوتی ہے پونچھنے یا نہلانے کے بعد فوراً بچے کا جسم اچھی طرح
نرم تولیہ سے پونچھکر کوئی اچھی قسم کا پوڈر لعنی چھڑدن اور جوڑون مین لگانا چاہیے اگر بچے کو دن مین دو بار
نہلایا جاے تو تمام بدن مین صابون ملنے کی ضرورت نہین بچے کے ناخن کاٹنے مین اسکا
خیال رہے کہ سیدھے کٹین کیونکہ پہلو مین کاٹنے سے کور نکل آتی ہے نوزائیدہ بچے کے کانون کا بہت خیال درحقیقت
رکھنا چاہیے، اونکا کان بعد کو ہمیشہ کیلیے چھوٹا اور خوشنما ہونا، یا سخت یا نکلا ہوا ہونا زیادہ تر پیدایش سے
چھ سات سال تک ماں کی دیکھبھال پر منحصر ہے سوتے مین بچے کے کان ہرگز نہین کرنا چاہیے، اگر
اوبھرے ہوے معلوم ہون تو نرم ململ کی کنٹوپ سے رات کو ڈھک دیا جاوین بچے کے بڑے ہونے پر اگر کان ہر کو زیادہ نکلے ہوے

معلوم ہون تو آہستہ آہستہ نیچے دبائے جائین اور اگر ضرورت ہو تو کنٹوپ بھی استعمال کیا جائے
جب بچہ چھوٹا ہو تو روز اوسکا سر دھونا چاہئے لیکن جب بال اوسقدر بڑھ جائین
کہ دھونے کے بعد نمی رہ جانے کی وجہ سے اکثر زکام نزلہ کا اندیشہ ہو تو بہتر ہے
کہ بال مونڈ دیئے جائین۔ مونڈنے سے بال گھنے ہوتے ہین اور اون مین
لمبے ہونے کی قوت ہوتی ہے اور سیاہ رنگ پکڑتے ہین اگر ایسا منظور نہ ہو تو
کتر دیے جائین بچے کو باہر لیجانے سے پیشتر آیا کو چاہئے کہ تمام کھڑکیان کھولدے
اور گدھا، پلنگ، چادر، کمل، موم جامہ وغیرہ دھوپ مین ڈالدے۔
خالی شیشی اور چوسنی کو صاف پانی مین جس مین چٹکی بھر سہاگہ ملا ہو ڈالدینا
چاہئے، ہندوستان کے بیشتر حصون مین بچے کو ساڑھے چھ اور سات بجے
کے درمیان، باہر لے جانا چاہئے، اس درمیان مین مان کو یا اگر کوئی دوسری
آیا ہو، تو اوس کو چاہئے کہ آٹھ ساڑھے آٹھ بجے تک بچے کے لئے دوسری
شیشی تیار کر رکھے،

اوپر کے دودھ پر اچھی طرح پرورش کرنے کے لئے بڑی ضرورت
اس بات کی ہے کہ غذا معقول طریقہ سے دی جائے، اس کے لئے
مناسب وضع کی دودھ کی شیشی انتخاب کرنی چاہئے، شیشی اس
قطع کی ہو جو جلد اور آسانی کے ساتھ خوب صاف ہو سکے (میلنس جو جگہ کا
نام ہے) کی دودھ کی شیشی مین صرف یہی خوبیان نہین ہین بلکہ وہ نہایت

مضبوط اور پائدار ہوتی ہے، اور اُس مین بچون کی مختلف عمرون کے مناسب خوراکون کے نشان بنے ہوتے ہین ہر خوراک کے بعد فوراً شیشی اور چوسنی کو اچھی طرح برش سے دھوکر ٹھنڈے پانی مین جس مین سہاگہ ملا ہو، ڈالدینا چاہیے، کمسن ماؤن کو دو شیشیان استعمال کرنے مین زیادہ آسانی ہوگی، کیون کہ اون مین سے ایک جب تک پانی مین رہیگی، دوسری استعمال کی جائیگی دودھ کی شیشیون کی صفائی کا خیال نہ رکھنے سے اسہال اور سخت بیماریان پیدا ہوتی ہین۔

بچون کو اوپر کے دودھ پر پرورش کرنے مین مفصلہ ذیل قواعد کی پابندی لازمی ہے۔

(۱) جس وقت دودھ ختم ہوجائے فوراً شیشی علیحدہ کردینی چاہیے

(۲) اگر بچہ پوری مقدار پینے سے انکار کرے، تو فوراً شیشی نکال لینی چاہیے آیاؤن اور ناتجربہ کار ماؤن کو ضرورت سے زیادہ بچون کو کھلانے پلانے کی لت ہوتی ہے۔ اس غلطی سے باز رہنا چاہیے

(۳) اگر بچے کے پینے کے بعد شیشی مین دودھ بچ جائے تو فوراً اُس کو پھینک دیا جائے اور دوبارہ گرم کرکے ہرگز نہ دیا جائے

جب آٹھ ساڑھے آٹھ بجے صبح کو بچہ ہواخوری کرکے واپس آئے تو اُس کو پھر دودھ پلانا چاہیے صبح کی خوراک کے بعد، بچے کو تھوڑی دیر

رفع حاجت کے لئے پیرون یا چوکی پر بٹھلایا جاوے۔ اگر بچہ اُس وقت نیند یا بےچینی کا اظہار کرے، تو اُس کو کھلونے یا تصویرون سے اگر بہل سکے تو بہلایا جاوے۔

گیارہ یا بارہ بجے کے بعد بچے کے کپڑے بالکل اُتار دین، اور اُسکو ایک کمرے مین اندھیرا کرکے دو تین گھنٹے سُلائین۔ اگر ممکن ہو تو کم از کم چار سال کی عمر تک یہی عمل کیا جاوے تو مفید ہوگا۔ جب بچہ سو کر اُٹھے تو اوسے کپڑے پہنا کر غذا دینی چاہیے، اوس کے بعد ساڑھے چار اور پانچ کے درمیان پھر غذا دینی چاہیے اگر بچہ باہر جانے کے قابل ہے تو گھنٹہ بھر کے لئے کپڑے پہنا کر سیر کو لے جائین۔ پھر شام کو سات بجے سُلانے سے پیشتر بچے کو غذا دین۔

بہت سی مائین جو بلا سوچے سمجھے یوروپین لیڈیز کی تقلید کرتی ہین۔ یا اینگلو انڈین مائین غلطی سے یہ سمجھتی ہین کہ انگلستان کی طرح ہندوستان مین بھی بچون کو سویرے سے سلا دینا چاہیے وہ غلطی کرتی ہین کیونکہ دن کو دو تین گھنٹے سونے کے بعد رات کو زیادہ سونے کی ضرورت نہین رہتی ہے۔

ہندوستان کے اکثر مقامات مین بچے کو موسم کی وجہ سے پانچ بجے شام سے پیشتر باہر نہین بھیجا جا سکتا۔ جتنی بچے کی عمر بڑھتی جاوے اتنا ہی باہر رہنے دینا چاہیے، اندازاً ساڑھے چھ سات بجے شام تک موسم کے لحاظ سے

باہر رہتے، بچے کو لٹانے سے پہلے دیکھ لینا چاہئے کہ بستر، چادر، وغیرہ یہ چیزین خشک ہین یا نہین، مچھرون سے محفوظ رکھنے کے لئے کسی ہلکی مچھردانی کے اندر سلانا چاہئے ڈش Dish shape کی شکل کی مچھردانی جو بید اوپر جالی منڈھکر بنائی جاتی ہے، بچے کے لئے نہایت موزون ہے، کیون کہ اُس مین مچھر نہین گھس سکتے، اور ہوا بھی کافی آتی ہے۔

بچے کو تازہ ہوا، اور ورزش کی بڑی ضرورت ہے ہندوستان کے بیشتر مقامات مین دو ہفتہ کے بچے کو پہنا اوڑھا کر باہر بھیجنے مین کوئی ہرج نہین آیا کو ادھر اُدھر بیٹھکر گپین نہین اوڑانا چاہئے، بلکہ بچے کو لیکر پھرنا چاہئے، کیون کہ جسم کی حرکت اوس کے لئے کافی ورزش ہے۔ گھر مین بھی جب بچہ جاگتا ہو تو گود مین لیکر ادھر اُدھر ٹہلنا چاہئے۔ اور کبھی ایک طرف کبھی دوسری طرف گود مین لینا چاہئے، کیون کہ آہستہ آہستہ ہلانا جُلانا بچے کی جسمانی اور اندرونی اعضا کی صحت کے لئے مفید ہے۔

بچے کو جس قدر جلد ممکن ہو ناک سے اچھی طرح سانس لینے کی تعلیم دی جائے، اُس کو جہانتک ہو سکے موتھ بند کر کے سانس لینا سکھایا جائے بچے کو باہر دھوپ سے بچایا جائے اور جب وہ ذرا بڑا ہو جائے، تو عام حال موسم سرما مین دھوپ کے وقت یعنی سہ پہر کے پہنے کی ٹوپی پہنا کر یا چھاتا لگا کر بھیجا جائے۔

ماں کو اس امر کا علم ہونا چاہیے کہ آیا کہاں کہاں بچے کو لے جاتی ہے، اور اُس کے متعلق جو جو ہدایتیں کی گئی ہیں، اوس پر عمل کرتی ہے یا نہیں، اس کا خیال رہے کہ آیا ہرگز بچے کو بازاری مٹھائی نہ دینے پائے، اس لیے کہ عموماً حلوائی نہایت گندگی سے بناتے ہیں علاوہ بریں اجزا بھی بہت ثقیل ہوتے ہیں۔

ماں کو چاہیے کہ آیا کو صاف رہنے، روز نہانے، اور اُجلے کپڑے پہننے کی تاکید کرتی رہے۔

بچے کی غور و پرداخت میں پابندی ایک نہایت ضروری شے ہے ہر روز کے دستور العمل کی پابندی بالکل گھڑی کی طرح کرنی چاہیے، تاکہ بچہ پابند اوقات ہو جائے اُس کو ہر روز اوقات معینہ پر غذا دینی، نہلانا، اور صبح و شام سلانا چاہیے، جس سے کم سنی ہی میں ان اوقات کا عادی ہو جائیگا، اور یہ پابندی بعد کو اُسکی صحت اور فلاح کیلئے مفید ہوگی، چنانچہ نو دس مہینے کی عمر میں اگر اچھی طرح یہ عادت ڈالی جائے تو بچہ اپنے اوقات پر کام کرنے کا عادی ہو جاتا ہے، پھر تو وہ خراب نہیں ہونے پاتا، بچپن میں بیمار رہنے کے دو سبب ہوا کرتے ہیں، قبض اور دستوں کی شکایت اکثر اعضائے ہضم کی خرابی اور بعض اوقات ٹھیک وقت پر غذا نہ دینے سے پیدا ہوتی ہے۔

جب بچہ پیرون چلنے لگے. تو اوسکو دیر تک کھڑا رکھنے سے روکنا
چاہئے اور اتنا نہین چلنے دینا چاہئے کہ وہ تھک جاے، اگر اوس کی
مرضی پر چھوڑ دیا جاے تو وہ تھوڑی دیر کھڑا رہے گا، پھر جب تھک
جائیگا تو خود بیٹھ کر کھیلنے لگے گا۔ بچے کو چلانے کی کوشش نہین کرنی چاہئے
وہ خود بخود چلنا سیکھ جائیگا، صرف اوسکے دیکھ بھال کی ضرورت ہے
پیرون مین پوری طاقت آنے سے پیشتر کھڑا رہنے یا چلنے سے اونمین
کچھ خم پیدا ہوجاتا ہے بچے کو باہر کھلی ہوا مین مختلف طریقون سے کھلانا چاہئے
کچھ دیر تو پیرون چلنے دیا جاے، باقی زیادہ تر گاڑی پر پھرانا چاہئے
بچے کو کوئی بھاری چیز ہرگز نہین اوٹھانے دی جاے، جب وہ اونگلی پکڑکر
چل رہا ہو تو اس کا خیال رہے کہ اس کا ہاتھ شانہ سے نہ کھنچ جاے اور
نیچا رہے اوسکو صرف دوسرے آدمی کے سہارے کی ضرورت ہے، بچے کو
شانہ کو پکڑکر نہین اوٹھانا چاہئے، بلکہ بغلون مین ہاتھ ڈالکر آہستہ سے
اوٹھانا چاہئے، دایہ کو چاہئے کہ بچے کو کبھی داہنی جانب کبھی بائین جانب
گود مین لیا کرے۔ بچہ جب کسی سہارے سے کھڑا ہونے لگے تو یہ
خیال ہے کہ وہ آسانی سے کھڑا ہو اور گرنے وغیرہ کا بھی اندیشہ نہ ہو
کیون کہ جب بچے پہلے پہلے کھڑا ہونا سیکھتے ہین تو اونکو چلنے پھرنے کی بہت خواہش
ہوتی ہے اور نرس یا آیا اوس کے سنبھالنے کی وجہ سے بیکار ہوکر اپنا کام چھوڑ

نہین کر سکتی، اسلیئے بچے کے کمرے مین ایک ٹھیرہ ایسا رکھنا چاہئے کہ
بچہ اُس کو پکڑ کے کھڑا رہے، اور دو چار قدم اُس کو پکڑ پکڑ کے چلتا رہے
اور اُس کے محافظون کے کام کے اوقات مین فرق بھی نہ آئے یا ایک ایسا
ٹھیلہ بنایا جائے کہ اوسکو پکڑ کر گھر مین چلتا تو رہے علاوہ اسکے [illegible] تاکہ [illegible] اندیشہ نہ رہے۔

بچہ کو ٹیکہ لگانا

ٹیکا گائے کی چیچک کے مادہ سے لگایا جاتا ہے۔ گائے کے تھنون مین
ایک خاص مرض ہوتا ہے جسکو کاؤ پاکس (گائے کی چیچک) کہتے ہین
شروع شروع مین جب یہ دیکھا گیا کہ جو آدمی بیمار گائے کا دودھ دوہتا ہے
وہ چیچک مین مبتلا نہین ہوتا تو ڈاکٹر جینر Jenner کا خیال معاً
اس طرف منتقل ہوا کہ اگر انسان کے جسم مین یہ مادہ گائے کے تھن سے
نکال کر داخل کیا جائے تو وہ چیچک سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ غور کرنے سے
یہ بات معلوم ہوئی کہ گائے کی چیچک آدمی کی چیچک کے بالکل برعکس
ہوتی ہے۔

اگر گائے کی چیچک کا مواد آدمی کے جسم مین داخل کیا جائے تو اندرونی
حالت مین تغیر ہونے کی وجہ سے چیچک کے، جراثیم ضائع ہو جاتے ہین
یہ ثابت ہوا ہے کہ کسی حالت مین ٹیکہ کا اثر عمر بھر نہین رہتا۔ لیکن
اگر دوبارہ ٹیکہ لگوا لیا جائے تو عمر بھر چیچک نہین نکلتی اور اگر اتفاق سے

نکل بھی آئے تو بہت خفیف نکلتی ہے انگلستان اور دیگر ممالک یورپ مین
اس مرض کا اس قدر انسداد ہوگیا ہے کہ مشکل سے کوئی ایسا شخص نظر
آئیگا جس کے بدن پر چیچک کے داغ ہون۔
ہندوستان اور مشرقی ممالک مین جہان ٹیکہ کا رواج نہین ہے۔
اس مرض مین کثرت سے لوگ ضائع ہوتے اور بے شمار آدمی چیچک کے
داغون سے بدشکل ہو جاتے ہین چیچک کی سمیت کا مریض سے دوسرے
شخص مین سرایت کرنیکا بمقابلہ انگلستان کے ہندوستان مین زیادہ
اندیشہ ہے۔ لہذا ہر ہندوستانی مان کو چاہیے کہ اس موذی مرض سے
اپنے بچہ کی حفاظت کا معقول انتظام رکھے ٹیکہ لگانے کا طریقہ بہت آسان ہے
اگر ہوشیاری سے لگایا جائے اور بچہ کی مان اور آیا صفائی اور دیکھ بھال
رکھین تو کسی قسم کی خرابی کا اندیشہ نہین ہے اور یون تو کچھ نہ کچھ بچہ کی طبیعت
ضرور بدمزہ ہو جایا کرتی ہے جس سے مان کو ایک گونہ تشویش پیدا
ہوتی ہے لیکن یہ شکایت عارضی ہوتی ہے۔
ٹیکہ لگانے کا مناسب زمانہ بلحاظ حالات مختلف ہوا کرتا ہے۔ لیکن عموماً چھ ہفتہ
لیکر تین ماہ کی عمر تک ضرور لگوا لینا چاہیے۔
اگر بچہ تندرست ہو تو حتی الامکان جلد ٹیکہ لگوا دیا جائے لیکن موسم بارش
یا بارش کی ہوا چلنے کا زمانہ غیر موزون ہے۔ کیون کہ اس زمانہ مین ٹیکے

نقصان پہونچنے کا اندیشہ ہے ۔

ٹیکہ لگنے کے بعد کسی خاص احتیاط کی ضرورت نہیں۔ البتہ اس کا خیال رکھنا چاہئے کہ جس جگہ ٹیکہ لگا ہے وہ مقام چھلنے نہ پائے اور گرد و غبار سے محفوظ رہے گندی چیزوں کو مس ہونے سے خون میں زہر پیدا ہو جاتا ہے جس سے اکثر بچے ضائع ہو جاتے ہیں ۔ ٹیکہ لگنے کے دوسرے روز وہ مقام کچھ ابھر آتا ہے پانچویں روز اوس جگہ گول آبلے نمودار ہوتے ہیں جو ابھرے ہوئے اور بیچ میں دبے ہوئے ہوتے ہیں۔ آٹھویں روز ان آبلوں میں شفاف پیپ بھر آتی ہے اور یہ موتی کی طرح جھلکنے لگتے ہیں۔ آٹھویں روز سے دسویں روز تک ہر آبلہ کے گرد ایک سرخ سا حلقہ پیدا ہو جاتا ہے دسویں روز بشرطیکہ اس درمیان میں کوئی خرابی واقع نہ ہوئی ہو تو ورم تحلیل ہونا شروع ہوتا ہے ، آبلوں کا رنگ بھورا ہو جاتا ہے اور اون پر پپڑیاں جم جاتی ہیں ، اکیسویں روز کھرنڈ جھڑ کر وہاں ہمیشہ کے لئے داغ رہجاتا ہے۔ اگر ٹیکہ لگوانے کے بعد مذکورہ بالا علامات پیدا نہ ہوں یا آبلے پانچ روز سے قبل پیدا ہو جائیں ، اور سرخ حلقے نمودار نہ ہوں تو دوبارہ ٹیکہ لگوانا چاہئے ۔

ٹیکہ کے بعد بچہ کی نگہداشت میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے ٹیکہ لگنے کے

ب۔ بچے کے بازو کو ہر قسم کی رگڑ سے محفوظ رکھنا چاہیے کرتے وغیرہ کی آستینین
ڈہیلی رکھی جائین ، اسکی آسان ترکیب یہ ہے کہ آستینون کی سیون
کھولکر اون مین فیتے ٹانک دئے جائین تا کہ جتنی چاہین آستینین ڈہیلی
رکھین ان مقامات کی سوزش دور کرنے کے لئے سفوف اکسائڈ
آف زنک Oxide of zinc اور بورک ایڈ Boric acid
ہموزن بہت مفید ہے ۔

اگر زیادہ رگڑ لگ گئی ہو ، اور ڈاکٹر کے ملنے مین دقت ہو تو
فوراً اوس مقام پر باریک ململ کے ٹکڑے رکھکر باندھ دینا چاہیے
اور مقطر پانی مین بورک ایسڈ Boric acid ملا کر اوس پر
ٹپکاتے رہنا چاہیے ۔

اگر ٹیکہ کے مقامات مین سوزش زیادہ ہونے کیوجہ سے بچہ کو سخت تکلیف ہو تو اوس
جگہہ کو گرم پانی سے دہونا چاہیے ، لیکن بحالت مجبوری ایسا کیا جاے کیونکہ نمی کی بہت
احتیاط رکھنی چاہیے ، ورنہ آبلون کے سرے نرم ہو جائینگے اور عرصہ مین خشک ہونگے

یورپ مین بچون کے ٹیکہ لگانے مین گاے کے بچے کی چیچک کا مادہ
استعمال کیا جاتا ہے ہندوستان مین بھی اگرچہ اسی کا رواج ہے لیکن بعض وقت
انسان کو بچے کا مادہ کام مین لایا جاتا ہے ، لیکن انسانی مادہ کام مین
لاتے وقت نہایت تحقیقات کی ضرورت ہے ، بچہ تندرست ہو ، موروثی

امراض کا مادہ اوس کے خون مین نہ ہو اس لئے اب یہ رواج ہو گیا ہے کہ
ہر انگریزی شفاخانون مین یہ مادہ تیار رہتا ہے جس کو تازہ کرنے کے واسطے
گائے کے بچے کو ٹیکہ لگایا جاتا ہے، اور پھر اُس کے مادہ سے انسانون کے
لگایا جاتا ہے۔ مان کو واضح رہے کہ در اصل ضرورت تندرست بچے کے مادہ کی ہے
خواہ وہ بچہ یورپین ہو یا ہندوستانی، جس کسی ڈاکٹر کو اس کام کے لئے
منتخب کیا جائے اوسکی واقفیت اور ہوشیاری پہ بھروسہ کرنا چاہئے،
کیونکہ اگر وہ جان کر کسی بیمار بچے کا مادہ استعمال کرے گا یا کرنے کی صلاح
دیگا تو خود اوس کی بدنامی اور نقصان ہے مان کو صرف اتنی احتیاط چاہئے کہ جس
بچہ کا مادہ تجویز کیا جائے اُس کے پچھلے حالات معلوم کرلے، اور یہ بھی معلوم
کرلے کہ ڈاکٹر کو اسکی اطلاع ہے یا نہین

بچون کے متعدی امراض اور علامات و انسداد

متعدی امراض کی نسبت جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ ایسے امراض کے
باعث نہایت ہی چھوٹے چھوٹے جرم ہوتے ہین - یہ جرم جسامت مین
اتنے چھوٹے ہوتے ہین کہ ایک تیز مائی کراس کوپ یعنی خوردبین کی مدد کے
بغیر دکھلائی نہین دیتے

انفکشن Infection کے معنی ایک متنفس کے ذریعہ سے

دوسرے متنفس کو کسی مرض کا لگتا ہے

ہر مرض کے خاص جرم ہوتے ہین جو خاص وہی مرض پیدا کرتے ہین مثلاً تپ محرقہ اسہالی (ٹائیفائڈ فیور) Typhoid fever کے جراثیم سے تپ محرقہ اسہالی لاحق ہو گی۔ ہر قسم کے جرم سے بعینہ اوسیطرح کے جرم پیدا ہو کر بڑھجاتے ہین چنانچہ بخار کے ایک جرم سے چوبیس (۲۴) گھنٹے مین (۱۷۰۰۰) سترہ ہزار یا اس سے بھی زیادہ جراثیم پیدا ہوتے ہین خون اور جسم کے عضلات مین اون جراثیم کے پرورش پانے سے مختلف متعدی امراض کی علامات نمایان ہوتی ہین۔ بیماری کے جراثیم جسم سے بعض اوقات سانس یا جلد یا پاخانے کے ذریعہ سے خارج ہو کر یا تو براہ راست دوسرے اشخاص مین سرایت کر جاتے ہین یا ہوا پانی کپڑے کے ذریعہ سے جسم مین داخل ہوجاتے ہین بلی کتے اور ایسے ہی پالتو جانور بھی یہ امراض پھیلاتے ہین مکھی بھی متعدی امراض پھیلانے کا بڑا ذریعہ ہے

جب ہوا غذا پانی کے ذریعہ سے جسم مین کسی مرض کے جراثیم داخل ہو جاتے ہین تو اوسکے موافق اسباب موجود ہونے کی صورت مین یہ جراثیم جلد نشو و نما پاکر خون اور دیگر اجزاء رقیق مین خرابی پیدا کر دیتے ہین جس سے وہ مرض کہ جسکے جراثیم ہین لاحق ہو جاتا ہے اور رفتہ رفتہ اون کا اثر ظاہر ہونے لگتا ہے یعنی مرض کی علامات نمودار

ہوتی ہین اس لئے ان چیزون مین بہت احتیاط کی ضرورت ہے بچون کے
جسم مین بیماری کے جراثیم ہوا پانی اور دودھ کے ذریعہ سے داخل ہوتے ہین۔
دودھ کے ذریعہ سے اس قسم کے امراض پیدا ہوتے ہین مثلاً خناق وبائی
تپ محرقہ اسہال ، [illegible] کے دانت [illegible] لال بخار (حمی قرمز)

متعدی [illegible] کی تین [illegible] حالتیں ہوتی ہین

(۱) اول زمانہ حضانت مرض Incubation یعنی
جسم مین کسی مرض کے جراثیم داخل ہونے کے بعد علامات مرض ظاہر
ہونے تک کی مدت ۔ اس زمانہ مین ایک عجیب بے چینی اور کسل ہوتا ہے
لیکن بعض اوقات مرض کی کوئی علامات نمودار نہین ہوتین۔

(۲) شدت مرض کا زمانہ جس کو انگریزی مین انویژن Invasion Stage
کہتے ہین اس مین جراثیم کی تعداد اور اثرات بڑھ جانے سے جسم مین سمیت
پیدا ہو جاتی ہے ۔ اس درجہ کے شروع ہونے سے پیشتر خفیف لرزہ
معلوم ہوتا ہے اور حرارت (ٹمپریچر) بڑھ جاتی ہے یہ درجہ مرض کے
اعتبار سے دنون یا ہفتون کی معین مدت تک رہتا ہے۔

زمانہ انحطاط مرض Defervescence اس زمانہ مین
ٹمپریچر اعتدال پر آجاتا ہے ایسا افاقہ یکایک ہوسکتا ہے لیکن عموماً

بتدریج ہوتا ہے اس زمانہ مین مرض کے عود کرنے اور پیچیدگیان واقع ہوجانے کی احتیاط ضروری ہے

بچون کے عام متعدی امراض مثلاً خشک کھانسی اور کھسرا اور لال بخار بچون کی بیماریان سمجھی جاتی ہین

گرم ملکون مین اول تو اس قسم کی کوئی بیماری ایسی خطرناک نہین ہوتی کہ وبائی صورت اختیار کرے تاہم بہت تکلیف ہوتی ہے اور اکثر بچے ضائع ہوتے ہین بلکہ بعض بیماریون مین بوڑھے بھی مبتلا ہوجاتے ہین

اشتداد مرض کی میعاد معلوم ہوجانے سے اکثر ان کی پریشانی کم ہوجاتی ہے مندرجہ ذیل نقشہ سے زمانہ حضانت بچہ مین کسی مرض کے سرایت کرنے کی مدت اور امراض ذیل کے متعلق دیگر ضروری باتین معلوم ہوسکتی ہین۔

مرض	زمانہ حضانت یعنی چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت	مرض کے اختتام کی مدت	زمانہ سرایت
کالی کھانسی (سعال کلبی)	۱۴ دن کے اندر	۷ سے ۱۴ دن	۳ ہفتے کے اندر مرض کے شروع ہونیکے وقت سے
لال بخار (حمی قرمز)	۴ دن کے اندر	۱ سے ۷ دن	جبتک بھوسی جھڑنا موقوف نہ ہو
کھسرا	۱۴ دن کے اندر	۱۰ سے ۱۴ دن	" "
تپ محرقہ Typhoid fever	۱۱ دن کے اندر	۲۱ سے ۳۰ دن	جبتک اسہال موقوف نہ ہون
گلسوا	۱۰ سے ۲۲ دن کے اندر	۱۹ سے ۲۴ دن	۱۴ دن آغاز مرض
وبائی خناق	۲ دن کے اندر	۲ سے ۵ دن	جھلی کے نکل جانے کے بعد
ٹائفس فیور Typhus fever	۱۴ دن کے اندر	۲۱ [illegible]	
چیچک	۱۲ سے ۱۷ دن کے اندر	۱ سے ۱۴ دن	

متعدی امراض کا انسداد

جب کسی گھر مین چیچک - ہیضہ - وبائی خناق - کھسرا، تپ محرقہ، بھالی یالال بخار نمودار ہو تو پہلے اسکو پھیلنے سے روکنے کی تدابیر سوچنی چاہئین اور وہ تدابیر یہ ہین

(۱) مریض کو بلا توقف اگر ممکن ہو تو دوسری جگہ یا سب سے علیحدہ رکھا جائے اور اوسکے کمرہ کے دروازہ پر ایک چادر دافع عفونت دوا مین تر کر کے لٹکا دی جائے

(۲) جس کمرہ مین مریض کو رکھین وہ ہوادار ہو پہاڑی اضلاع مین اگر ممکن ہو تو کمرہ ایسا منتخب کیا جاسے جس مین آتشدان ہو۔

(۳) تمام غیر ضروری سامان اور ایسی اشیا جس مین گرد و غبار یا متعدی مرض کے جراثیم پرورش پا سکتے ہون ہٹا دینا چاہئے۔

(۴) سوا دایہ یا انّا اور اوس شخص کے جو ایسے مرض مین مبتلا ہو چکا ہو۔ اور کسی کو مریض کے کمرہ مین جانے کی اجازت نہ دی جاسے

(۵) مکان کی موریون - حمام - ناپاک پانی اور فضلات کے جمع ہونے کے تمام مقامات کی دیکھ بھال رکھی جاسے اور معقول صفائی کا انتظام کیا جاسے۔

(۶) حوض کنوئین اور تمام پانی کے برتن صاف رکھنے چاہئین۔

صاف اور خوش ذائقہ پانی مین بھی اکثر زہریلے اجزا، شامل ہوتے ہین اسلئے اسکا انتظام کرنا چاہئے کہ پینے اور پکانے کے صرف کا پانی استعمال سے پہلے جوش کرلیا جاے

(۷) اون بچون کو جنکے مکان مین کوئی متعدی مرض پھیلا ہو مدرسہ یا دوسرے گھرون مین نہین جانا چاہئے

(۸) جو لوگ لال بخار مین مبتلا رہکر صحت یاب ہون اونکو چاہئے کہ جبتک کئی بار نہا نہ لین اور دانون کی بھوسی نہ جھڑ جاے کسی سے نہ ملین۔

(۹) جب کوئی شخص بخار مین انتقال کرجاتا ہے تو اوسکی نعش کے ذریعہ سے وہ مرض اور اشخاص کو لگ سکتا ہے اسلئے نعش کو فوراً علٰحدہ رکھنا اور حتی الامکان جلد دفن کردینا چاہیے

(۱۰) مریض کے کمرہ مین تازہ ہوا کی آمد و رفت۔ روشنی اور صفائی سے بہتر کوئی شے نہین۔ عطر کے استعمال سے کوئی فائدہ نہین

(۱۱) تمام غیر ضروری سامان مثلاً قالین، پردے۔ تصویرین وغیرہ کمرہ سے نکال دیا جاے ہر شے کو قرینہ سے کمرہ مین رکھا جائے۔ اگر کمرہ سب سے علٰحدہ نہ ہو تو اوسکے دروازہ پر ایک سوتی چادر لگادی جاے اور روزانہ اوسکو تین چار بار کانڈیز فلیوڈ Condeys fluid یا کاربولک لوشن Carbolic lotion سے خوب تر کیا جائے۔

(۱۲) مریض کے اوگالدان مین کانڈیز فلیوڈ ڈالنا چاہئے جو پارچے بطور رومال کے استعمال کئے جائین۔ اگر اونکے جلانے کے لئے آگ کا انتظام نہ ہو تو کسی کشادہ برتن مین دافع العفونت عرق رکھا جائے اور اوسمین یہ پارچے ڈالدئے جائین۔

(۱۳) دافع عفونت عرق مین زہر ہوتا ہے۔ اسلئے اسکی بوتلین دواکی شیشیون کے ساتھ نہ رکھی جائین بلکہ علیحدہ کسی جگہہ رکھی جائین۔

(۱۴) جسقدر فضلات مریض کے جسم سے خارج ہون اونکو حتی الامکان جلد پھکوا کر ظروف کو دافع الکثافت دوا سے صاف کرا دیا جائے

(۱۵) مھریون اور فضلات پر خوب دافع العفونت عرق ڈالا جائے

(۱۶) لال بخار مین جب دانون کی بھوسی جھڑ رہی ہو تو روز مریض کے جسم پر دو مرتبہ تیل لگانا اور صابون ملکر گرم پانی سے اوسکو نہلانا چاہئے

(۱۷) جب بیماری دفع ہو جائے تو مریض کے کمرہ اور اوسکی تمام مستعمل چیزون کو دافع العفونت دوا سے صاف کیا جائے۔

زہر کی شناخت اور علاج

حسب ذیل صورتون مین بچون پر زہر کا اثر ہو سکتا ہے۔

(۱) بجائے دوا کے لینیمنٹ[1] یا لوشن[2] [illegible] ملا دینے سے

(۲) شکر سے بنائی ہوئی گولیوں کو مٹھائی کے دھوکے میں نگل جانے سے

(۳) زخموں کو بہت تیز سم آلود پانی کے دھونے سے

(۴) زہریلے پھل وغیرہ کھانے سے

(۵) ادویات مصوری سے

(۶) اگر بوتل نہ ہلائی جاوے تو ممکن ہے کہ آخری خوراک بہت تیز ہو جائے اور باعث نقصان ہو۔

لینیمنٹ اور لوشن کی احتیاط حسب ذیل طریقوں سے ہو سکتی ہے

(الف) بیرونی مالش یا لگانے کی دوائیں ایسی شیشیوں میں رکھی جائیں جن کی صورت مختلف ہو اور جن کے رنگ بھی جدا گانہ ہوں تاکہ ان میں اور پینے کی دواؤں کی شیشیوں سے کامل طور پر تمیز ہو سکے

(ب) لینیمنٹ یا لوشن یا دیگر بیرونی مالش کی چیزوں کو پینے کی دواؤں سے کمرہ میں علیحدہ کسی اور طرف رکھنا چاہیے۔

(ج) بچہ کو دوا دینے سے پیشتر بوتل کے پرچہ کی ہدایتوں کو ہر مرتبہ خوب غور سے پڑھ لینا چاہیے [illegible] خوب ہلا لینا چاہیے

---

[1] لینیمنٹ ایک سیال [illegible] بیرونی سطح جسم پر بعض امراض میں لگایا جاتا ہے۔

[2] [illegible] پانی کو [illegible] زخم وغیرہ کے دھونے کے کام میں آتا ہے [illegible]

تاکہ آخری خوراک کے اجزا بہت تیز نہ ہونے پاوین۔

نوٹ

اس امر کی بہت سخت احتیاط رکھنی چاہیے کہ جھلا دواؤن کو نہ ملانے پاوین اور نہ مخلوط کرنے پاوین شکر سے منڈھی ہوئی گولیون یالاڈنم Laudanum یاکسی اور زہر کو سب سے علیحدہ کسی مقفل جگہہ یا الماری مین رکھنی چاہیے جو بچون کی دست برد سے محفوظ رہے بہت تیز سم آلود پانی کو اور خاص کر اوس پانی کو جو ڈس انفکٹ کرنے لیعنی کثافت دور کرنے مین کام آتا ہے بہت احتیاط سے بنانا چاہیے۔ اوس مین اکثر یہ نقص واقع ہوجاتا ہے کہ دوا کی آمیزش قرینہ کے ساتھ نہین کی جاتی کاربولک لوشن کی مثال لیجیے اگر پانی مین ایسڈ ڈالدیا جاے تو اوسکے اجزا تیل کی طرح پانی کے سطح پر تیرتے رہینگے اور جہان کہین یہ لگا دیا جائے گا بہت تیزی کے ساتھ جلا دیگا۔ حالانکہ ضرورت اس امر کی ہے کہ پہلے ظرف مین ایسڈ ڈالنا چاہیے اور پھر پانی۔

کروسو سبلی میٹ اور دیگر کثافت دور کرنے کی ادویات جن مین پارہ کا جزو شامل ہوتا ہے بعض اوقات کافی طور پر حل کئے بغیر استعمال کی جاتی ہین

ط جوہر شراب اور افیون کا مرکب ہے یعنی ٹنچر اوپیم Opium

جس سے احتمال ضرر رسائی ہے مثلاً Morphine ۔ الغرض اگر چیزیں وہ پڑی ملک کر
منھ میں چلے جاویں تو کوئی مضائقہ نہیں ۔ زہریلے پھلوں وغیرہ کا
کھانا اس طرح روکا جا سکتا ہے کہ بچوں کو اس امر کی خاص ہدایت کر
دی جاوے کہ جب تک کوئی بڑا بوڑھا اون کو کوئی شے کھانے کے لئے
نہ دے وہ کسی شے کو نہ کھاویں اور اگر کھاویں تو پہلے اجازت لے لیں ۔

ادویات مصوری اور تیز ایسڈ کو جو زہریلی چیزیں ہوتی ہیں ۔
ایسی جگہ رکھنا چاہئے جہاں بچوں کا ہاتھ نہ جا سکے ۔ اگر بچہ نے زہر کھالیا
ہو تو قریب سے قریب والے ڈاکٹر کے پاس فوراً جانا چاہئے اور واقعہ کی
پوری تفصیل کہہ دینا چاہئے تاکہ وہ بچہ کا پیٹ پمپ Stomach pump ۔ اور اون زہر کا
تریاق لیتا آوے ۔ اس امر کو قطعی طور پر پہلے معلوم کر لینا بھی ضروری ہے کہ
دفعۃً بیمار ہونے کا سبب زہر خوری ہو سکتا ہے یا نہیں ۔ اسکے لئے
اگر مندرجہ ذیل باتوں کو مدنظر رکھا جاوے تو جلد صحیح اندازہ ہو سکتا ہے

(۱) اگر واقعی زہر دیا گیا ہے تو علامات دفعۃً نمودار ہوں گی ۔
ایسا اور امراض میں بجز سکتہ ، دورہ اور ہیضہ کے بہت کم ہوتا ہے ۔ اسلئے
جب کسی شخص کو ان میں سے کوئی علامت مثلاً استفراغ ، دست ، ہذیان
یا بیہوشی لاحق ہو تو یہ کہنا چاہئے کہ اوسکے جسم میں ضرور زہر سرایت
کر گیا ہے ۔

(۲) علامات کچھ کہانے یا پینے کے بعد ظاہر ہوتی ہین۔

(۳) جتنے اشخاص کہانے یا پینے مین شریک ہوتے ہین وہ سب ایک ہی قسم کی علامات مین مبتلا ہوتے ہین۔ ہیضہ صرف ایک ایسا مرض ہے جو کئی تندرست آدمیون کو ایک ہی وقت مین لاحق ہوسکتا ہی

اقسام زہر جب کسی شخص کے متعلق اس کا یقین ہوجاے کہ اوس کو زہر دیا گیا ہے تو پھر حتی الامکان زہر کی نوعیت دریافت کرنا چاہیے کیونکہ ہر زہر کا علاج جدا گانہ ہوتا ہے۔ بہ نظر سہولت تمام معمولی زہر تین اقسام پر تقسیم کئے جاتے ہین۔

(۱) نارکاٹکس Narcotics poison سم عصبی یعنی وہ زہر جس کا اثر نظام عصبی پر پڑتا ہے۔

(۲) کروسو پائزن Corrosive poison یعنی جلانیوالا زہر جس سے موہنہ اور تالو کی جھلیون کو کچھ نہ کچھ نقصان پہونچتا ہے

(۳) اری ٹینٹ پائزن Irritant خراش پیدا کرنیوالا یا سوزش پیدا کرنے والا زہر۔

سم عصبی مین عموماً کوئی نہ کوئی افیون کا جز، کچلہ، کلورل یا کافور ضرور ہی شامل ہوتا ہے اسکی علامات عموماً غنودگی اور گہری نیند ہین بعض زہرون کے کہانے سے ہذیان لاحق ہوتا ہے مثلاً (طبا دوتا) اور بعض تشنج پیدا کرتے ہین مثلاً کچلا اور سنکھیا

اس مین عموماً پتلیان سکڑ جاتی ہین - سانس لیتے ہین آواز ہوتی ہے اور جسم گرم ہو جاتا ہے - استفراغ بلا کوئی قے لانے والی شے دیے بہت کم ہوتا ہے -

علاج - جہان تک ہو سکے جلد کوئی قے لانیوالی دوا دی جاے مثلاً

(۱) تین چھٹانک گرم پانی مین آدھی چھٹانک معمولی نمک یعنی نمک طعام ملاکر پندرہ پندرہ منٹ پر جب تک قے نہ ہو پلا دین -

(۲) جوان آدمی کو قریباً پاؤ بھر پانی مین کٹی ہوئی رائی بمقدار ایک یا سوا تولہ ملاکر پلا دین -

(۳) زنک سلفیٹ zinc sulphate بقدار دو ماشہ دو چھٹانک گرم پانی مین ملاکر پلا دین -

(۴) کاپر سلفیٹ Copper sulphate بقدار پانچ سے دس گرین (ڈھائی سے پانچ رتی) تک دو چھٹانک گرم پانی مین ملاکر پلا دین -

چونکہ سم عصبی کی خاصیت یہ ہے کہ مسموم کو نیند زیادہ آتی ہے - اسلئے اوس کو تیز کافی پلاکر، چلا پھرا کر، اور موتھ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیکر بیدار رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے - نازک حالت مین مصنوعی تنفس (جسکی ترکیب آیندہ مذکور ہے) کرانا چاہیے اور کئی گھنٹے جاری رکھا جاے - استفراغ کرانے کے چند گھنٹے بعد کوئی دست آور دوا دینا مناسب ہے

کاربولک ایسڈ ۔ اسکے استعمال کرنے سے اندر سے موںھ سفید اور سخت ہو جاتا ہے اور تنفس کے ساتھ تیزاب کی بو آتی ہے ۔ جلد اور پپوٹے سرد اور پیچیپے ہو جاتے ہیں ۔

علاج ۔ اپسام سالٹس Epsom salts بقدر دو یا تین چمچے (چائے) اور اوسکے بعد زائی مسموم کو پلا دین ۔ اپسام سالٹ بار بار پلاکر روغن زیتون ٹھنڈی کا تیل اور انڈے کی سفیدی کا مرکب پانی مین گھول کر دین ۔

کروسو یا ٹزن یا اکال یعنی جلا دینے والے زہر کے کہانے سے موںھ اور مری ومعدہ کی جھلی کو نقصان پہونچتا ہے ۔ اسکی بڑی علامت یہ ہے کہ مریض کو درد کی سخت تکلیف ہوتی ہے اس قسم کے زہرون کو اکثر تیزابی زہر کہتے ہین ۔ ان مین نہ صرف تیز ترشی بلکہ تیز کہار اور بعض معدنی اشیاء شامل ہین ۔

ترش اشیاء جو بطور زہر کے استعمال ہوتی ہین یہ ہین

منرل ایسڈ Minral acid یعنی معدنی تیزاب ۔ ہائیدروکلورک ایسڈ Hydrochloric acid یعنی تیزاب نمک سلفورک ایسڈ Sulphuric acid یعنی تیزاب گندہک نائٹرک ایسڈ یعنی تیزاب شورہ ۔ Nitric acid

کہار سے زہر ۔ کاسٹک سوڈا Caustic soda اور فلیوڈ امونیا Fluid ammonia

سے مہلک اثر پیدا ہو سکتا ہے -

معدنی اشیا اس قسم کی جیسے تیزاب نیٹرک سلفیورک کاسٹک [illegible]

سیال سمیت

علاج - جب کوئی شخص ان مین سے کسی قسم کا زہر کھا لیتا ہے تو
عموماً اوسکے حلق اور معدہ مین سوزش ہوتی ہے اور قے اور دست آنے
لگتے ہین پیٹ پھول جاتا ہے - ان مین قے لانے والی دوائین ہرگز نہین
دینی چاہئین - بلکہ روغن زیتون یا روغن السی یا دودھ فوراً دیجائے
اگر کسی نے معدنی تیزاب یا آگزیلک ایسڈ Oxalic acid کھایا ہو تو چاک یا کھریا مٹی یا
میگنیشیا Magnesia ملا ہوا پانی یا صابن کا پانی یا شیشہ یا قلعی ملا کر پلا دین
اگر سموم سے کوئی کھاری زہر کھا لیا ہو تو کوئی ترشی جیسے شربت سرکہ یا عرق لیمون
پلا دین -

ارٹینٹ پائزن Irritant poison یعنی خراش پیدا کرنیوالے زہر کے کھا لینے سے بے چینی
اور قے یان لاحق ہوتا ہے عموماً منہ مین ایک خاص سوزش، حلق خشک
اور پیٹ مین درد ہوتا ہے اور پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے -

ہندوستان مین اس قسم سے مشہور زہر یہ ہین - روغن جمال گوٹہ
تیلنی مکھی، مرمہ، سنکھیا اس زہر کی علامات بلحاظ مقدار قسم اور سموم کے
مختلف ہوا کرتی ہین - لیکن عموماً اون کے استعمال سے بے چینی پیدا

ہوتی ہے اور بعض اوقات تشنج اور اوسکے ساتھ ہذیان اور بیہوشی ہوکر
مریض انتقال کرجاتا ہے

علاج - وہ ہی کرنا چاہئے جو نیوریٹک پائزن یعنی سم عصبی کے متعلق
بتایا گیا دونون حالتون مین بڑی ضرورت پہلے اس بات کی ہے کہ معدہ کو
خراب مادہ سے کوئی مقئی دوا دیکر صاف کیا جائے

اوسکے بعد کوئی تسکین بخش چیز پلائی جائے - مثلاً کچا انڈا، انڈا اور
دودھ - جب مریض کو کچھ افاقہ ہو تو کوئی محرک شے مثلاً تیز چار یا کافی پلائی
جائے -

زہرون کے علاج کے متعلق عام ہدایات لکھی جاتی ہین جن کو
یاد رکھنا اور بوقت ضرورت عمل مین لانا چاہیئے -

(۱) جب مسموم کو زہر کے اثر سے نیند معلوم ہوتی ہو تو کسی نہ کسی طرح اوسکو
بیدار رکھین -

(۲) اگر تشنج کی کیفیت ظاہر ہو تو مونھ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے
دین -

(۳) اگر مونھ کے آس پاس داغ یا دھبے نہ ہون تو فوراً کوئی مقئی
دوا پلاکر انڈے دودھ، السی یا سلاد اور پھر تیز چاہ دین - لیکن روغن
بادام کا استعمال نہ کیا جائے -

(۴) جب منہ کے آس پاس داغ یا دھبے ہون تو قے کی شے نہ دین بلکہ تیل اوسکے بعد دودھ یا کچا انڈا اور پانی مین آٹا گھول کر پلا دینا

(۵) فاسفورس سے زہر کا شبہ ہو تو تیل نہ دین بلکہ کئی خوراک میگنیشیا اور پانی پلا دین

(۶) مطلق مریض کی جانب سے مایوس نہ ہون۔ تمام معمولی علاج کرین کوئی قے آور دوا دیکر معدہ کو خالی کرین۔

(۷) سموم کے علاج اور شفایابی کی کوشش کرتے رہین گو شروع مین بیہوشی کیون نہ معلوم ہو۔ اکثر کئی گھنٹون کے بعد کہین افاقہ شروع ہوتا ہے

(۸) ظاہرا صحت یابی کے بعد بھی مریض کی بڑی دیکھ بھال رکھین کیونکہ اکثر کچھ عرصہ کے بعد زہر کی علامات عود کرتی ہین یعنی زہر دوبارہ خون مین سرایت کرجاتا ہے۔

(۹) جس وقت طبیب آئے اوس سے مفصل کیفیت بیان کرین تاکہ مناسب حال علاج معالجہ مین اوس کو مدد ملے۔

یاد رہے کہ ایسی حالتون مین عجلت کی بڑی ضرورت ہے

عام مقیات و تریاقات۔ اگر اور کوئی قے کی شے منگانے مین وقت ہو تو دو بڑے چمچے بھر رائی ڈیڑھ پاؤ پانی مین تیار کرکے فوراً مریض کو پلا دی جاوے۔
اگر کسی شخص نے کریوسوٹ یا ٹرپن کھا لیا ہو تو جیسا کہ اوپر بتایا گیا قے کی شے نہ دین

بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔

اکثر وبیشتر صورتون مین صرف کوئی مسکن فادزہرو ینا چاہیئے لیکن سب سے ضرر تدبیر جو بیشتر مفید ہوتی ہے یہ ہے کہ مسموم کو زیادہ مقدار مین نیم گرم دودھ، روغن کاہو، یا انڈے کی سفیدی اور روغن کاہو یا پانی مین مکھن ملا کر دین اور جہان ڈاکٹر یا طبیب نہ ملتا ہو وہان مندرجہ ذیل تریاقات استعمال کرنے چاہئین۔

زہر	علاج
جوہر کچلہ آرسنک یعنی سنکیا	گرم پانی مین رائی ملا کر مقی دوا تیار کرین رائی اور نمک فوراً دین اور بعد استفراغ روغن کاہو دین۔
ملوطیا، رسکپور، راسب الاحمر، زہر سرپ، تنگرف، زہر جست	دودھ، بالائی یا مکھن، دودھ یا انڈے کی سفیدی یا ان کا مرکب زیادہ مقدار مین دین
زہر ٹارٹار ایمیٹک یعنی طرطیر المقی یا نمک ستے زہر سرمہ	استفراغ کرانے کے لیے پہلے گرم پانی اور بعد کو استفراغ روکنے کے لیے آدھی رتی دیک گرین افیون دی جاے۔

زہر	علاج
...ے بجھا چونہ کاسٹک سوڈا Caustic soda کاسٹک پوٹاش Caustic potash سپرٹ ہارٹس ہورن Spirit hartshorn ایموتیا (فلیوڈ) Ammonia fluid	عرق لیموں یا سرکہ ملا کر خوب پانی پلایا جاوے۔
اکسیلک ایسڈ Oxalic acid روغن گندھک یوری ایٹک ایسڈ یعنی تیزاب نمک Muriatic acid ایکوا فارٹس یعنی تیزاب شورہ Aqua fortis	صابون یا میگنیشیا یا کھریا مٹی پانی میں گھول کر [illegible] بعد پلایا جاوے۔
کاربولک ایسڈ کوئلہ کا تیزاب Carbolic acid	آٹا پانی میں گھول کر یا کوئی لعاب دار شے پلائی جائے۔
کلوروفارم Chloroform روح الخمر کلورل ہائیڈریٹ	مسموم کے سر، مونھ اور گردن پر ٹھنڈا پانی ڈالا جائے اور مصنوعی تنفس جاری کیا جائے (اس کا طریقہ آگے مذکور ہے)۔
لاڈنم یعنی عرق افیون مارفائن یعنی جوہر افیون	تیز کافی اور سکر بعد گرم پانی میں رائی پلا کر قے کرائیں اس کے بعد پھر تیز کافی دیں اور مریض کو ملاتے چلاتے رہیں

فادزہر یا تریاق — وہ شے ہے جو زہر کے ساتھ مل کر اس کو بے ضرر

بنا دیتی ہے یا جسم پر خاص کر نظام عصبی پر زہر کے برعکس اثر پیدا کرکے اوسکے
اثر کو زائل کردیتی ہے پہلی قسم کی مثالین یہ ہین
آکسیلک ایسڈ اور معدنی تیزاب کا فاذ زہر کھریا مٹی یا میگنشا ہے اور
سنکہیا کا فاذ زہر ڈایالائزڈ آئرن Dialyzed iron (جوہر فولاد) یا میگنشیا
اور ٹارٹار امیٹک tartar emetic یعنی طرطیر امقی کا فاذ زہر مازو ہے
دوسری قسم کی مثالین افیون اوس شخص کو جس نے بلیڈونا کھا لیا
ہو۔ قے کرانے کے بعد دی جاتی ہے اور جس شخص نے زہر کچلہ کھا لیا ہے
اوسکو استفراغ کے بعد زہر کلورل دیا جاتا ہے۔
ڈوبے ہوے کا علاج۔ موتھ، ناک اور گلا صاف کرو پاؤن پکڑ کر اوٹھاؤ
تا کہ موتھ اور ناک سے پانی نکل جاوے۔ اگر بچہ شیر خوار ہو تو پاؤن پکڑ کر
جسم کو نیچا کرکے جھکولے دو۔ ایک تہ شدہ کمل میز پر بچھا کر لٹاؤ۔ چار منٹ
کے وقفہ سے مصنوعی تنفس کراؤ۔ جسم کو جس قدر ممکن ہو گرم رکھنا چاہیے
اگر ممکن ہو تو تھوڑا سا گرم دودھ حلق کے اندر ڈال دینا چاہیے۔ اگر کوئی
پچھلے ہوش نہ ہو اور ڈوب جانے کے بعد بہت زیادہ بیمار نہین معلوم
ہوتا ہے تو اوس کو کملون مین لپیٹ دینا چاہیے اور ڈاکٹر کو بلانا چاہیے
کیون کہ ممکن ہے کہ کوئی اندرونی صدمہ پہونچا ہو یا کوئی بیماری مثلاً
وجع مفاصل یا پھیپھڑون مین اجتماع خون کی شکایت وغیرہ نہ پیدا

ہو جائے۔

بظاہر مردہ شخص کا علاج رائل ہیومین سوسائٹی آف لندن موقع پر مندرجہ ذیل تدبیر اختیار کرنے کی صلاح دیتی ہے ۔

اگر ڈوب کر، دم گھٹ کر یا زہر شراب وغیرہ کھا پی لینے سے کوئی شخص نیم جان ہو جائے تو بلا توقف ڈاکٹر کو بلایا جائے ۔مکمل اور خشک کپڑے استعمال کئے جائیں تدابیر فوراً شروع کی جائیں اور امور ذیل کا لحاظ رکھا جائے۔

(۱) فوراً تنفس جاری کریں

(۲) تنفس جاری ہونے کے بعد جسم کو گرم، اور دوران خون کو تیز کریں جب تک ڈاکٹر آئے اور نبضیں ساقط ہوے اور سانس موقوف ہوئے ایک گھنٹہ نہ ہو جائے شفایابی کی کوششیں برابر کرتے رہنا چاہئیں۔

قواعد

(۱) **مریض کو لٹانے کا طریقہ** مریض کو ہموار جگہ پر سیدھا لٹا کر سر اور شانے بہ نسبت پاؤں کے ذرا اونچے کریں یا کپڑے تہ کر کے رکھیں۔ گلے اور سینہ پر اگر کوئی تنگ لباس مثلاً گلوبند یا صدری وغیرہ ہو تو اوسے اوتار دیں

(۲) نرخرہ مین ہوا بخوبی جانی چاہیے۔ مریض کا مونھ اور ناک اندر سے صاف کردین اور مونھ کھول کر اوسکی زبان باہر رکھین۔ اوسکے اوپر ایک نرم پٹی رکھکر اگر ٹھوڑی کے نیچے باندھ دین تو مناسب ہوگا۔

(۳) مصنوعی تنفس جاری کرنے کے لئے

(الف) مریض کے سرہانے بیٹھکر اوسکے دونون بازو مضبوطی سے پکڑکر دو سکنڈ تک سر سے اونچا رکھین۔ (اس طریقہ سے پسلیان اونچی ہو جانے سے تازہ ہوا پھیپڑون مین داخل ہوتی ہے)۔

(ب) پھر فوراً اوسکے بازو نیچے سینہ سے ملا کر دو سکنڈ تک آہستگی سے دبائین (اس سے پسلیون کے دب جانے سے پھیپڑون سے کثیف ہوا خارج ہوتی ہے)

(ج) مصنوعی تنفس کو جاری رکھین۔ نہایت استقلال اور احتیاط کے ساتھ یہ دونون تدابیر یکے بعد دیگرے ایک منٹ مین پندرہ مرتبہ عمل مین لائین یہان تک کہ مریض خود بخود سانس لے سکے (اس ترکیب سے قدرتی تنفس کی طرح ہوا آتی جاتی رہتی ہے)

جب مریض خود سانس لینے کی کوشش کرے تو مصنوعی تنفس کی تدبیر کو چھوڑ کر دوران خون پیدا کرنے اور گرمی پہونچانے کی فکر کرین۔

(۴) تحریک تنفس۔ مندرجہ بالا تدبیر کے ساتھ تحریک تنفس کی غرض سے

مریض کو ذراسی ناس وغیرہ سنگھائین اور ایک پرہے اوسکے حلق کو سہلائین اوسکے سینہ اور چہرہ کو جلد جلد ملین اور باری باری سے سرد اور نیم گرم پانی کے چھینٹے مارین۔ اور جسم کے نیچے کے دہڑ کو خشک فلالین سے ملین۔ جب تنفس جاری ہو جائے تو مریض کو نیم گرم پانی مین بٹھا کر اوسکے بازؤن کو مذکورہ بالا ترکیب سے حرکت دیتے رہین۔ یہانتک کہ پوری طرح تنفس جاری ہو جائے۔ پھر مریض کو بیس (۲۰) سکنڈ کے اندر علیحدہ بٹھا کر موُنھ اور سینہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دین۔ اور امونیا سنگھائین۔

مصنوعی تنفس جاری ہونے کے بعد علاج۔ دوران خون کو جاری کرین اور جسم کو گرمی پہونچائین۔ مریض کو خشک کمبلون مین لپیٹ کر اسکے اعضا کو نیچے سے اوپر کی جانب خوب ملین تاکہ خون وریدون کے ذریعہ سے دل مین واپس چلا جاوے۔ اور گرم فلالین گرم پانی کی بوتلون اور گرم گرم اینٹون سے فم معدہ بغلون اور تلوؤن کو سینکین۔ علامات زندگی ظاہر ہونے پر جسم مین کچھ نگلنے کی قوت آجاے تو ذراسی گرم چا یا کافی یا ذراسی برانڈی یا وسکی مین تھوڑا سا گرم پانی ملا کر پلاوین۔ زندگی بحال ہوتے وقت اگر مریض کے سینہ پر اور شانون کے درمیان رائی کا پلاسٹر لگا دین۔ تو تکالیف تنفس بہت کچھ رفع ہو جائینگی۔

اگر مریض دیر تک پانی مین بھیگا ہو تو حرارت جسمانی کو اعتدال پر

لانے کے لیئے گرم پانی مین غسل دین بشرطیکہ تنفس جاری ہو۔

اگر سخت سردی کے اثر سے یہ ظاہر حالت نازک ہو جائے تو جسم کو برف یا سرد پانی سے ملین اور بتدریج گرمی پہونچائین۔ کیونکہ یکایک گرمی پہونچانا نہایت خطرناک ہے۔

جب نشہ کی وجہ سے کسی شخص کی حالت خراب معلوم ہو۔ تو اوس کو کروٹ سے لٹائین اور سر اونچا رکھین۔ مریض کو قے کرائین ۔ محرکات کا استعمال ہرگز نہ کرین۔

جب سکتہ یا لو کی وجہ سے مریض بہ ظاہر مردہ معلوم ہو تو سر اونچا رکھین اور اوس کو ٹھنڈک پہونچائین۔ گلے اور سینہ کے کپڑے اوتار دین۔ محرکات کا استعمال کرین۔

ایسی حالت جسکے دیکھنے سے عموماً موت کا گمان ہوتا ہے۔ تنفس یا دل کی حرکت بند ہو جاتی ہے۔ آنکھین عموماً نصف بند ہوتی اور پھیل جاتی ہین دانت بیٹھ جاتے ہین انگلیان اینٹھ جاتی ہین۔ زبان دانتون کے بیچ مین نظر آتی ہے اور ناک سے پھین جاری ہوتا ہے جسم سرد اور رنگ زرد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

اس سوسائٹی نے جو تدابیر اور جو علاج اوپر تجویز کیا ہے اوسکو دو تین گھنٹہ جاری رکھنا چاہیے اور علامات زندگی جلد ظاہر نہ ہونے پر ایسے مریض کی

حالت کو لا علاج قرار دینا غلطی ہے۔کیون کہ اس سوہانی کی زہر سے ایسے
مریض بھی گذرے ہین جن کو پانچ گھنٹہ مستقل علات کے بعد کہین شفا
ہوئی ہے۔

خراش، کتے، بلی اور دیگر جانورونکا کاٹنا

اگر تندرست جانور کاٹ کہائے یا پنجون سے خراش پیدا کر دے تو
اوس کو کسی قابل اعتماد دافع عفونت (ڈس انفکٹ) دوا سے احتیاط کے
ساتھ صاف کرنا چاہیے۔کیون کہ اکثر اون کے دانت یا پنجون مین مٹی اور سم
آلود اجزا کے بھرے رہنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔اگر اس سے بچہ کو تکلیف
پہونچے تو چادر سے اوسکے ہاتھ پاؤن باندھ دینا چاہیے۔اور زخم کو
جوشش شدہ کپڑا سے صاف کرنا چاہیے یہ کپڑا جوشش شدہ
سلائن لوشن Saline lotion مین ڈوبا ہوا ہو۔
اس لوشن مین یہ چیزین ہونی چاہئین ایک چمچہ (چا) کہانے کا نمک اور ایک
پائنٹ کھولتا ہوا پانی پھر پٹی لپیٹ دینی چاہیے۔اس ترکیب کو دن مین چار
کرنا چاہیے۔اگر اخراج مادہ ہوتا ہو تو اکثر بچہ کو بہت چپ چاپ اور آرام سے
رکھنا چاہیے۔گرمی نہ پہونچانا چاہیے۔غذا بہت سادہ ہو۔گوشت نہ دینا
چاہیے۔آنے جانے والون کی آمد و رفت روک دینا چاہیے۔کسی ایسے

کھیل کی اجازت نہ دینی چاہیئے۔ جس سے طبیعت مین تحریک ہو
شدت درد مین گرم پانی سے سیکنے یا پلٹس لگانے سے بہت آرام
پہونچتا ہے۔

جانورون کا کاٹنا بہت مخدوش ہوتا ہے بعض وقت ممکن ہے کہ
کتا فت بڑھتے بڑھتے ہیڈروفودبیا Hydrophobia یا کزاز کا
مرض ہوجائے۔

اگر کوئی بلی یا کتا کسی بچہ کو کاٹ کھائے تو اوس کو مار نہ ڈالنا چاہیئے
بلکہ اوس کو نہایت سخت نگرانی مین رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ اگر جانور تندرست ہے
تو مفت اوسکی جان کا خون ہوگا۔ اور اگر اوس مین جنون کے آثار پائے جاتے
ہون تو اوس سے یہ فائدہ ہوگا کہ بچہ کو ٹیکہ لگا دیا جائیگا۔ شبہہ کی حالت مین
زخم کو کاسٹک یعنے نائیٹریٹ آف سلور Nitrate of silver سے داغ دینا چاہیئے۔ یا جلتی ہوئی
لوہے سے یا جلتے ہوئے سگار کی نوک سے غرض جو چیز جلدی سے ہاتھ آجائے
فوراً داغ دینا چاہیئے۔ کزاز یا جبڑے کے کامل جانے کا مرض اکثر اس وجہ سے
ہوتا ہے کہ زخم مین جو کسی کے کاٹنے یا خراش یا چوٹ یا گھوڑے کی لات وغیرہ
پیدا ہوجائے۔ تو اوس مین ایک سم آلود مادہ کا اثر پیدا ہوجاتا ہے جو
خاک مین چھپا ہوا رہتا ہے۔ ابتدائی علامات یہ ہین۔ جبڑے مین سختی اور
کساؤ پیدا ہوجاتا ہے۔ گردن اور پیٹ مین تشنج ہونے لگتا ہے بہترین علاج

یہ ہے کہ زخم کو کسی ایسی دوا سے پاک کر دیا جائے جو دافع
سمیت ہو۔ اگر گزازک مرض میں غفلت ہوئی اور معقول علاج
نہ ہوا اور اگر مرض ترقی کر گیا تو کوئی علاج کارگر نہیں ہوتا۔ اس کا
تریاق تیار کیا گیا ہے اور کبھی کبھی مفید بھی ثابت ہوا ہے۔
اس کے علامات زخم ہونے کے ہفتہ عشرہ کے اندر ہی
اندر یا بعد کو معلوم ہو جاتے ہیں اور علامتوں کے ساتھ مریض کی
تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ سول ہسپتال بھیجنا بھی مفید ہوتا ہے جہاں اسی واسطے ایک مخصوص شفاخانہ ہے۔

مچھر، کھٹمل، پسو وغیرہ کا کاٹنا۔ ان بچوں کو جن کی جلد نازک ہوتی ہے
ان چھوٹے چھوٹے کیڑوں کے کاٹنے سے بعض وقت بہت سخت تکلیف اور جلن
ہوتی ہے اور اکثر بڑے بڑے ددوڑے پڑ جاتے ہیں۔ وائلٹ پوڈر
Chloroform کلورافارم Violet powder اور او ڈی کلون
Eau de cologne ہم وزن لیکر ملا دینا چاہئے اور مالش کرنی چاہئے اس سے
بہت آرام پہونچتا ہے۔ لیکن اگر اسپرٹ آف امونیا Sprit of
ammonia یا یوکلپٹس Eucalyptus کا تیل لگایا جائے۔ اور بھی
زیادہ آرام ملتا ہے بھڑ شہد کی مکھی یا بچھو کا ڈنک اگر زخم
میں ٹوٹ کر رہ جاوے تو اوس کو بڑی احتیاط کے ساتھ نکال لینا چاہئے
جس کی آسان تدبیر یہ ہے کہ ایک سوراخ دار کنجی کا منہ مقام نیش زدہ پر

رکھکر خوب دبا دیا جاے اس سے فائدہ یہ ہے کہ سوزش
پیدا کرنے والا زہر پھیل نہین سکتا۔ چونکہ ڈنک کے زہر
مین ایک قسم کی تیز ترشی ہوتی ہے۔ اسلئے کوئی کھاری
شئے لگا دینے سے آرام ہوجاتا ہے معمولی سوڈا
Soda بھی مناسب اور کارآمد شے ہے۔ اکثر صابون
تیل گلیسرین Glycerine لگانے سے بھی بہت نفع
ہوتا ہے۔

داء الکلب (Hydrophobia) ہر کتے کے کاٹنے سے
خطرناک اثر مرتب ہونے کا لوگون کو اندیشہ ہوا کرتا ہے اسلیے
یہ بتانا کچھ بے موقع نہ ہوگا کہ اگر کتے کو کوئی مرض نہ ہو تو اوسکے
کاٹنے سے داء الکلب کے لاحق ہونے کا اندیشہ نہین ہونا چاہیے
اس مرض کے متعلق براؤن انسٹیٹوٹ (Institute) نے
مندرجہ ذیل اعلان شائع کیا ہے۔

یہ مرض کتے کو بلا تخصیص عمر و موسم ہوتا ہے اسکی علامت یہ ہے کہ
کتا نہایت سست اور اوداس رہتا اور ادہر اودہر چھپنے کے لیے بیقرار پھرتا ہے
لکڑی پتھر کوڑا کرکٹ جو چیز دیکھتا ہے اوس کو کاٹنے کے لیے دوڑتا ہے اور
یکایک شور و غل سے غیر معمولی طور پر متوحش ہوجاتا ہے۔ اپنے پنجہ سے تالو

اس طرح رگڑتا ہے جیسے اوسکے دانت مین کوئی شے اٹک گئی ہو۔ اور اوس کو وہ نکالنا
چاہتا ہو۔ اوسکے موہنھ سے لیسدار رال بہتی ہے ایک عجیب کریہہ آواز سے بھونکتا ہے
اور اپنے مالک پر یا جو جانور سامنے آتا ہے اوسپر حملہ کرتا ہے تندرست کتے
ابتدائے مرض سے اوس سے دور دور بھاگتے ہین۔ کاٹنے کا مرض شروع
ہونے سے کچھ پیشتر کتا اپنے مالک سے غیر معمولی طور پر مانوس ہوجاتا ہے
کبھی اوسکے پیر چاٹتا ہے اور کبھی اوس سے کھیلتا ہے اس مرض مین کبھی
ایسا ہوتا ہے کہ کتے کا جبڑا مفلوج ہوجاتا ہے اور اسلئے وہ کاٹنے کے قابل
نہین رہتا جب کتے مین متذکرہ علامات مین سے کوئی بھی جنون کی علامت
پائی جاوے تو فوراً اوسکے موہنھ پر چھینکا چڑھا کر مضبوطی کے ساتھ اوس کو
زنجیر سے باندھ دیا جائے اور تاوقتیکہ کسی واقف کار شخص کو نہ دکھایا جائے
اوس کو ہلاک نہ کیا جاوے۔

انتباہ۔ جن صاحب کے پاس کتا ہو اون کو چاہیئے کہ کتے سے خواہ وہ دیوانہ
ہو یا نہ ہو اپنا موہنھ ہاتھ خاص کر جب اون مین کسی قسم کی خراش ہو ہرگز نہ چٹوائین

جب کوئی دیوانہ جانور یا سانپ کاٹے۔ فوراً زخم کو چوس کر عضو
مجروح کے اوپر کی جانب پٹی باندھی جائے۔ یعنی زخم کے اوس پہلو پر جو
قلب سے قریب تر ہو خون کو جہانتک ہو بہنے دیا جاوے اوسکے بعد پھر زخم کو
چوسا جاوے یہ تدبیر بلا خلاف وخطر عمل مین لائی جاوے لیکن جو شخص چوسے

اوسکے ہونٹ، زبان یا موتھ مین کوئی زخم نہ ہو۔ خون اچھی طرح نکالنے کے بعد زخم پر پرمینگنیٹ آف پوٹاس Permangnate of potassium رگڑ دینا چاہیے۔

لو لگنا بدقسمتی سے ہندوستان مین لو بہت لگ جایا کرتی ہے لو دن کو تیز دہوپ مین نکلنے سے لگتی ہے اور شب کو سخت گرمی کے موسم مین اکثر گرمی کے اثر سے آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔ اگر سر اور گردن اچھی طرح عمامہ یا دہوپ مین پہننے کی ٹوپی سے محفوظ ہو تو لو لگنے کا بہت کم اندیشہ ہوتا ہے

شب کو گرمی کے اثر سے محفوظ رہنے کے لئے خواب گاہ مین ہوا کی آمد و رفت کا معقول انتظام ہونا چاہیے۔

لوگون کا زیادہ مجمع نہ ہو الکحل Alcohol سے تراش غذا کے بعد فوراً سونے سے اگر پرہیز کیا جاسے تو لو یا گرمی کا بہت کم اثر ہو سکتا ہے۔

جس وقت لو یا گرمی کی علامات ظاہر ہون

(۱) مریض کو کسی سرد سایہ دار جگہ یا تاریک کمرہ مین لے جائین

(۲) کپڑے فوراً اوتار کر مریض کو اس طرح چت لٹائین کہ اوس کا سر اور شانے جسم سے کسی قدر اونچے رہین۔

(۳) جب تک افاقہ نہ معلوم ہو یا ڈاکٹر میسر نہ آئے مریض کے سر سینہ

ریڑھ کی ہڈی پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔

(۴) مریض کو جہاں تک ہو آرام دیا جائیں

آنکھ، ناک، اور کان میں کوئی شے پڑ جانا۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آنکھ میں ریت، کنکر، کسی دہات کا ذرہ یا کوئی کیڑا پڑ جاتا ہے جسکی وجہ سے آنکھ میں سخت سوزش ہوتی ہے۔ جب کوئی ایسی شے پڑ جاوے تو رومال کے گوشہ کی بتی بناکر یا نرم برش سے اوسکو نکال لیں ملنا سخت خطرناک ہے۔ اگر زیادہ گرد پڑ گئی ہو تو آنکھ کو نیم گرم پانی سے دہو ڈالیں۔ گرد نکل جائیگی۔ خراش پیدا کرنیوالی شے کے نکل جانے کے بعد بھی اگر آنکھ میں کھٹک باقی رہے تو اسکی تدبیر یہ ہے کہ پپوٹے چیر کر چند قطرے میٹھے یا زیتون کے تیل کے ٹپکا دیے جائیں۔ اگر اس سے بھی آرام نہ ہو تو کپڑے کی گدی ٹھنڈے پانی میں تر کرکے آنکھ پر رکھی جاوے۔ جب چونے یا اور کسی چیز کا ذرہ آنکھ میں پڑ جاتا ہے تو سخت سوزش اور کھٹک ہوتی ہے بعض اوقات ذرہ آنکھ کے ڈھیلے کے نیچے چلا جاتا ہے اسلئے اوس کو جہاں تک ہو جلد نکال لیا جاوے اور آنکھ کو نیم گرم پانی سے دہو کر ذرا سا تیل پپوٹے چیر کر آنکھ میں ڈال دیا جاوے۔

چھوٹے بچے بعض اوقات پنسل یا کھلونے کے ریزے، دانے، گولیاں وغیرہ نتھنوں میں چڑھا جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں اگر ممکن ہو تو

اونکو فوراً نکال لیا جاے اور اگر کچھ دقت ہو تو بلا توقف ڈاکٹر کو دکھایا جائے
کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کیڑے مکوڑے کانون مین گھس جاتے ہین اور
اکثر بچے ناک کی طرح کانون مین بھی اوسی قسم کی چیزین ڈال لیتے ہین۔
ایسی صورت مین کان کو پچکاری کے ذریعہ سے نیم گرم پانی سے دہویا جاے
پچکاری کی نلی کو کان کے اندر نہ داخل کیا جائے بلکہ سوراخ کے
باہر رکھا جائے۔ اور ذرا سا گلیسرین یا تیل کان مین ٹپکا دیا جاوے۔ اگر
کوئی سخت شے مثل دانے یا پنسل کے ٹکڑے کے پڑ گئی ہو اور پچکاری سے
نہ نکلتی ہو تو ضرور ڈاکٹر کو دکھایا جاے ناواقف شخص کو سوا سے پچکاری کے
اور کسی طریقہ سے نکال لینے کی کوشش نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ اس سے کان کے
پردہ کو نقصان پہونچنے کا اندیشہ ہے۔

کسی چیز کو نگل جانا

بچے جو چیز پاتے ہین اوسکو موتھ مین ڈال لینے کی کوشش اور
ہوس کرتے ہین اور اکثر ایسے اتفاقات پیش آتے ہین رہتے ہین۔ اگر
حلق مین کوئی چیز اٹک جاے تو فوراً بچے کو اولٹا کر دینا چاہئے۔ یعنی سر نیچے
اور پاؤن اوپر لٹکا دینا چاہئے اور منھ پر آہستہ آہستہ تھپ تھپانا چاہئے
اور اونگلی حلق مین ڈالکر اوس چیز کو اوس جگہ سے ہٹانے کی کوشش کرنا

چاہیے، یا کم از کم کھانسی یا قے کرانا چاہیئے تاکہ وہ چیز نکل پڑے اگر نہ نکلے اور بشرطیکہ وہ نوکیلی اور دھار دار نہیں ہے تو معدہ مین بلا کسی خراش وغیرہ کے اتر جائیگی، ایسی حالت مین ملین دوائین نہ دی جائین، بلکہ پوری مقدار مین تھوڑا کہ دی جائے غذائین گوشت، روٹی اور ترکاریان ہونی چاہئین تاکہ معدہ سے چیز کے خارج کر دینے مین اعانت کرین۔ اور دیکھتے رہنا چاہیے کہ وہ چیز نکلی یا نہین۔

جو بچے جلدی جلدی کھاتے ہین، یا بڑا بڑا لوالہ کھاتے ہین اُن کو اکثر سسکی چڑھ جاتی ہے جن بچون کو بلا وجہ کھانے مین سستی پیدا ہو جاتی ہو اون کو ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے، بعض مرتبہ ایک مرض سنگین کی یہ علامت ہوتی ہے

جلنا

آگ سے جلنا | جب کوئی مقام کم جلتا ہے تو وہان خفیف سرخی ہوتی ہے، اور جب زیادہ جلتا ہے تو جلد اور گوشت ضائع ہو جاتا ہے۔

گرم پانی وغیرہ سے جلنا | بمقابلہ گرم پانی کے دودھ یا تیل سے جلنے مین زیادہ تکلیف ہوتی ہے اور ایسی چیزون سے جسقدر کوئی مقام زیادہ جلتا ہے اوسیقدر زیادہ اندیشہ ہوتا ہے مثلاً اگر کسی عضو کا زیادہ حصہ معمولی طور پر جل جائے تو وہ

زیادہ اندیشہ ناک ہے بہ نسبت اسکے کہ کوئی محدود مقام سخت جل جائے اگر کوئی مقام ذرا جل جاے، اور زخم نہ پڑے تو مقام ماؤف کو نیم گرم سوڈہ لیوشن Soda lotion سے دہوتا یا تر کرنا چاہیے،

اس قسم کی تکلیف مین مندرجہ ذیل تدابیر کو اختیار کرنا چاہیے،

(۱) مقام معلل پر روغن السی یا زیتون ٹپکا کر ہوا سے حتے الامکان جلد محفوظ کرنا چاہیے

(۲) کپڑے اوس مقام سے فوراً علیحدہ کردے جائین اور اگر کچھ دقت ہو تو کپڑے کو کاٹ دیا جاے کیونکہ اوتارنے مین بعض اوقات رگڑ لگ جانے سے تکلیف بڑھ جاتی ہے تیل مجروح مقام اور کپڑے پر ان دونون کے بیچ مین ڈالا جائے تاکہ کپڑا نرم ہوکر باسانی اوتر آسکے، اور جلد محفوظ رہے

(۳) روئی یا صوف کے ٹکڑے کو روغن السی یا زیتون مین ترکرکے مقام ماؤف پر رکھنا اور باربار بدلتے رہنا چاہیے

کیرن آئیل Carron oil جسے عربی مین دہان الکلس یعنی چونے کا تیل کہتے ہین اور وہ روغن السی اور چونے کا پانی ہموزن ملانے سے بنتا ہے، نہایت کارآمد شے ہے، روغن السی یا زیتون یا بادام کے سوا کوئی معدنی تیل (مثلاً مٹی کا تیل وغیرہ) نہین استعمال کرنا چاہیے ہندوستانی لباس خاص کر مستورات اور چھوٹے بچون کا ایک ذرا

آگ لگنے سے جلد بھڑک اوٹھتا ہے۔ چنانچہ اگر کسی کپڑے مین خدا نخواستہ آگ لگجائے تو مہلک نتیجہ پیدا ہو سکتا ہے ایسی صورت مین ہمیشہ ہوش وحواس قائم رکھنے چاہئین۔ جسوقت کپڑے مین آگ لگے، فوراً ہوا کو روکنے کی تدبیر کرلی چاہیئے کیونکہ ہوا لگنے سے آگ بھڑکتی ہے، اس موقع پر ایک تدبیر بتائی جاتی ہے اُس کو یاد رکھنا چاہئے۔ جس وقت آگ لگے فوراً آتش زدہ شخص کو چھتہ، کمل، چادرہ یا اسی قسم کا اور کوئی کپڑا اچھی طرح اوڑھا دیا جاوے، یہ واضح رہے کہ آگ لگنے کے بعد دوڑنا نہایت خطرناک ہے، اس مین بیشتر آدمی ہلاک ہوجاتا ہے۔

پانی وغیرہ سے جلنے مین زیادہ تر تکلیف اچانک صدمہ پہونچنے سے ہوتی ہے، پس اس سبب کو رفع کرنا ضروری ہے، چنانچہ مقام ماؤف کیا جانب توجہ کرنیکے بعد مریض کو گرم کپڑے پہنانا اور محرک مشروبات دینے چاہئین۔

بعض اوقات خفیف جلنے سے بچون کو بردا اطراف ہوجاتا ہے، اسلئے ایسی حالت مین بستر پر لٹا دینا چاہیئے، اور گرم دودھ یا گرم قہوہ پلانا چاہیئے بعد ازان جلے ہوئے جسم پر کپڑے کو کاٹ کر علٰحدہ کر دینا چاہیئے، العہد ازان ایک کپڑے مین، ویسلین، بورا سک

یا ونیولیا کریم Vinolia creame یا مکھن Butter خوب چوڑ اور

گاڑھا پھیلا کر جلے ہوئے جسم پہ رکھ دینا چاہیئے، بعد ازاں ڈریسنگ پر خوب اچھی طرح کپڑا لپیٹ دینا چاہیئے۔ تاکہ ہوا سے محفوظ رہے بچے کو کسی حالت میں بیٹھنے نہ دینا چاہیئے، اور بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی رہا کرے، اور انڈے کی سفیدی، روغن السی اور چونے کا پانی بہت مفید ہے گرم پانی پی جانے سے بھی شدید علامات ظاہر ہوتی ہیں خواہ اُس کو فوراً ہی کیوں نہ اُگل دیا جائے لیکن حلق جل جاتا ہے بچے کو چپ چاپ بستر میں لیٹے رہنا چاہیئے، اور ڈاکٹر کو فوراً بلایا جائے پگھلے ہوئے برف کی تھیلی گردن کے چاروں طرف باندھ دی جائے اور برف کا ٹکڑا چوسنے کو دیا جائے اگر بچہ گھونٹ لے سکتا ہے تو برف ٹھنڈا پانی یا شربت پلایا جائے، لیکن مقویات کا عمل چند دنوں تک دینا ضرور ہوتا ہے۔

"زخم اور چوٹ"

مجروح عضو کو گرم بوراسک لوشن *Boric lotion* سے دھونے اور اُسی میں پارچہ تر کر کے زخم پر رکھنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے بڑے زخم کو البتہ اُسی حالت پر رہنے دیا جائے، تا وقتیکہ ڈاکٹر نہ آجائے، صاف گرم، اسپنج یا کپڑے سے دبائے رکھنا چاہیئے، تاکہ خون زیادہ خارج نہ ہو جائے

خفیف زخم پر کلوڈین Collodion کا ضماد کر دینا چاہئے۔

"موچ"

موچ سے فوراً ٹھیک نہیں ہوتی۔ سب سے پہلے موچ والے عضو کو آرام دینا ضروری ہے اور اس پر خوب ٹھنڈی ڈریسنگ یا برف کی تھیلی ہر وقت رکھنی چاہئے۔ اگر ٹھنڈک کی برداشت نہ ہو تو گرم سینک کی جائے۔ ایک یا دو گھنٹہ تک گرم پانی تین دن کہاں ہوئی حصہ کو ڈبوئے رکھنا چاہئے۔ بعد فلالین گرم کرکے باندھ دی جائے اور اوپر سے ریشمی پارچہ کو نیل میں تر کرکے ڈریسنگ کر دیا جائے۔

جب کسی مقام پر چوٹ لگ جاتی ہے تو کچھ عرصہ کے بعد اسی مقام پر ورم اور جلد کا رنگ نیلا یا سیاہ ہوجاتا ہے۔ اور ورم اور رنگ کے بدلنے کا سبب یہ ہے کہ جلد کے نیچے خون جمع ہو جاتا ہے اسلئے اس حصہ کو مطلق حرکت نہ دی جائے اور سرد پانی میں گدیاں تر کرکے اوس پر رکھی جائیں، اگر ممکن ہو تو مقام ماؤف پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالا جائے کپڑے میں برف لپیٹ کر رکھنا نہایت مفید ہے اگر چوٹ لگنے سے جلد پھٹ گئی ہو تو بہتر ہوگا کہ

برف رکھنے سے پیشتر اوس جگہ ویسلین (Vaseline) لگا دیجائے
آخرالذکر تدابیر مین سے اگر کوئی تدبیر فوراً عمل مین لائی جائے تو
جلد کا رنگ چندان متغیر نہین ہوتا۔
"نوٹ" چوٹ کے علاج مین اُسکی نوعیت اور مریض کی حالت کو مد نظر
رکھنا ضروری ہے، صرف چوٹ کے ظاہری نشان سے رائے نہین قائم
کرلینی چاہئے۔
پٹھون یا جوڑون مین جب موچ آجاتی ہے۔ تو اکثر بڑی تکلیف
اُٹھانیکے بعد صحت ہوتی ہے۔ اس مین بڑی ضرورت اس بات کی ہے کہ عضو
معلل کو ذرا بھی حرکت نہ دی جائے۔ اوسکو گرم پانی سے دھویا جائے،
کیونکہ حرارت پہونچنے سے بہت آرام ہوتا ہے، اگر گرم پانی مین سمندری
نمک شریک کرلیا جائے تو زیادہ نفع ہوگا، بعض لوگ سرد پانی کے علاج کو اس خیال سے
ترجیح دیتے ہین کہ اوس سے مقام معلل کی حدت کم ہو جاتی ہے جب ورم
تحلیل ہونا شروع ہو تو اوس جگہ کو خوب سہلایا جائے کیونکہ عرصہ تک حرکت
نہ دینے سے سختی پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے
غش کے ساتھ دفعتاً علیل ہو جانا   جب کوئی شخص ضعف کی وجہ سے
بیہوش ہو جائے تو فوراً اُسکے علاج کے متعلق ایک قطعی رائے قائم کرنی
چاہئے۔ ایسی حالتون مین مفصلہ ذیل تدابیر عام طور پر مفید ثابت ہونگی،

لیکن مختلف حالتون کے لحاظ سے مختلف ضرور ہونگی

(۱) مریض کو چت لٹایا جاے، اور سر کے نیچے تکیہ نہ رکھا جاے زیادہ مناسب ہوگا کہ سر جسم سے نیچا رہے، لیکن سکتہ کی حالت مین ایسا نہین کیا جانا چاہیے

(۲) لباس کی تمام بندشین خاصکر گردن، سینہ اور کمر کے پاس کھولدی جائین

(۳) اگر مریض کسی بند اور گرم کمرے، مکان، یا تھیٹر وغیرہ مین ہو تو فوراً کھلی ہوا مین لانا چاہیے،

(۴) اُس کو نمک یا لخلخہ سونگھایا جائے،

(۵) منھ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دئے جائین، اگر مریض ہوش مین نہ آئے تو سینہ پر تولیہ سرد پانی مین تر کرکے رکھا جائے

(۶) ہوش آنے پر اگر ضعف زیادہ ہو تو قلیل مقدار مین محرکات دئے جائین۔

جب دورے کے ساتھ بے چینی اور تشنج ہو تو سر پر ٹھنڈا پانی ڈالنا اور مریض کو سنبھالے رکھنا چاہیئے۔ اگر جلد ہوش نہ آئے تو ڈاکٹر کو دکھایا جائے بیشتر ایسا ہوتا ہے کہ مریض کے خیر خواہ تشنج کی حالت مین اوسکے منھ مین پانی ڈالنے کی کوشش کرتے ہین لیکن یاد رہے کہ یہ نہایت مضر طریقہ ہے۔

اتفاقی حوادث مین تیمار داری

ہندوستان مین اکثر ایک مقام دوسرے مقام سے اسقدر دور ہے کہ وقت پر طبی امداد کا بہم پہنچنا مشکل ہوتا ہے، اسلیے والدین وغیرہ کو اس طریقہ سے واقف ہونا ضروری ہے، جو ایسی ناگہانی ضروریات اور اتفاقات کے مواقع پر انکو اختیار کرنا چاہیے

تمام اتفاقی حالتون مین مریض کی سلامتی تیمار دارون کی ابتدائی تدابیر پر منحصر ہے، ان صفحات کے مطالعہ سے اگر مان کو ناگہانی حالتون مین تیمار داری کرنا بخوبی آجائے تو اسکو اس واقفیت سے مسرت بخش اطمینان حاصل ہوگا وہ کسی دوسرے کی جان بچانے اور اپنے بچے کی تکلیف کم کرنے کے قابل ہو سکتی ہے

(۱) ہوش و حواس قائم رکھنے، اور مستقل مزاج رہنے کی کوشش، اور قبل کسی طریق علاج شروع کرنے کے دل مین ایک قطعی رائے قائم کرلینی چاہیے، اسکے بعد جو کچھ کرنا ہو اوسکو اطمینان اور استقلال کے ساتھ انجام دیا جائے اور پھر کسی کی صلاح سے کوئی تغیر تبدل نہ کیا جائے، کیونکہ اس سے علاوہ تاخیر کے مریض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے

(۲) مریض کو جس بل آرام ملے اوسی بل لٹانا چاہیے، عموماً چت لیٹنے مین آرام ملتا ہے لیکن اگر سانس لینے مین کچھ وقت معلوم ہو تو جسم کے اوپر کا حصہ

ذرا اونچا کر دیا جائے۔

(۳) اگر مریض کا جسم سرد معلوم ہو تو چادر اوڑھا دینی چاہیے اور اگر اسکے
ساتھ جریان خون کی زیادتی نہ ہو تو سہلا کر یا اور کسی طریقہ سے جسم گرم کر دینا چاہیے
مریض کو کوئی محرک شئے نہ دی جائے، البتہ اگر اسکو بے حد ضعف ہو جائے
یا بیس (۲۰) منٹ سے زیادہ بیہوشی طاری رہے تو محرک شئے دیجا سکتی ہے۔

لیکن قلیل مقدار مین معمولی خراش اور زخمون کی حالتین جنکے لئے کسی ڈاکٹر کی ضرورت
نہین ہوتی بسا اوقات خراب علاج کی وجہ سے نہایت تکلیف دہ یا خطرناک
ہوجایا کرتی ہین، اسلئے اگر ذرا کٹ جائے یا کوئی معمولی زخم ہو جائے تو اوسکا
غور سے علاج کرنا چاہیے۔ زخم کو اگر ممکن ہو تو نیم گرم پانی سے دھونا چاہیے ورنہ
ٹھنڈا کیا جوش کیا ہوا پانی یا فلٹر کا پانی اوس پر بہانے کے بعد صاف ململ کے ٹکڑے سے
پونچھ ڈالنا چاہیے اس تدبیر سے گرد یا میل بالکل نکل جاتی ہے، پھر کٹے ہوئے
مقام کے دونون منھ اچھی طرح ملا کر اوپر سے مرہم کی پٹی باندھ دینی چاہیے

جب زیادہ کٹ جائے تو جس رگ سے خون جاری ہو اوسکی مناسبت سے
علاج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جسم مین خون کا دوران تین قسم کی رگون یا عروق کے ذریعہ
سے ہوتا ہے۔

(۱) سرخ خون کی رگین جنہین عربی مین شرائین، اور انگریزی مین

آرٹریز Artery کہتے ہین

(۲) نیلی رگین جنہین عربی مین ورید، اور انگریزی مین وینز Veins کہتے ہین

(۳) بال کے مانند باریک رگین جنہین عربی مین عروق شعریہ اور انگریزی مین کیپلریز (Capillarys) کہتے ہین - جو چھوٹی چھوٹی شریانین اور پتلی رگون کو ملاتی ہین شرائین عموماً وریدون سے زیادہ جسم کے اندر گھسی ہوتی ہین -

اکثر خون کی رگین جو اوپر نظر آتی ہین وہ نیلی رگین ہوتی ہین ان تین قسم کی رگون مین جو خون دوڑتا ہے اوس کا رنگ مختلف ہوتا ہے شرائین کے خون کا رنگ خوب سرخ اور ورید کے خون کا رنگ سیاہ مائل بسیاہی ہوتا ہے اور عروق شعریہ کے خون کا رنگ درمیانی ہوتا ہے -

ان رگون سے جس طریقہ سے خون نکلتا ہے اور جس رنگ کا وہ ہوتا ہے اوسکے فرق پر غور کرنے سے معلوم ہوسکتا ہے کہ کہان سے یہ خون آتا ہے ایک زخمی شریان سے جو خون نکلتا ہے وہ خوب سرخ ہوتا ہے، اور دل کی حرکت کے ساتھ خون کی دہار نکلتی ہے، برخلاف اسکے زخمی ورید (نیلی رگ) سے جو خون نکلتا ہے اوسکا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے اور وہ برابر نکلتا رہتا ہے، اور عروق شعریہ سے جو خون نکلتا ہے وہ زخم سے نکلتا ہے،

اگر مناسب طریقہ سے دبایا جائے تو خون بند ہوسکتا ہے یہ یاد رکھنا چاہیے کہ زندگی کا دارومدار دوران خون پر ہے اور دوران خون کا مرکز قلب ہے۔

قلب سے دوران خون اسطرح پر ہوتا ہے کہ پورے جسم سے وریدوں کے ذریعہ سے خراب خون جسمیں کاربونک ایسڈ گیس Carbonic acid gas ہوتی ہے قلب میں پہونچتا ہے اور قلب سے صاف خون جسمیں اوکسیجن ہوتی ہے شریانوں کے ذریعہ سے پورے جسم میں تقسیم ہوتا ہے اور جب اس خون میں خرابی پیدا ہوتی ہے تو عروق شعریہ میں گزرتا ہوا وریدوں کی راہ پھر قلب میں پہونچ جاتا ہے غرض تا زیست انسان یہ دورہ اسیطرح جاری رہتا ہے اگر اسمیں کسی قسم کی روکاوٹ پیدا ہو جاوے تو انسان کی زیست معرض خطر میں پڑ جاتی ہے۔

اسیطرح اگر خون کسی سبب سے جسم سے خارج ہونا شروع ہوجائے اور اوسکے انسداد کی تدبیر نہ کیجاے تو موت واقع ہوسکتی ہے لہذا مندرجہ ذیل تدابیر پر عمل کرنے سے خون بند ہوسکتا ہے اگر زخمی ورید سے خون آتا ہو اور دبانے سے بند نہ ہو تو عضو کے گرد ایک پٹی اسطرح باندھنا چاہیے کہ کٹے ہوے مقام کا وہ رخ جو قلب سے دور ہو اچھی طرح دبا رہے۔

زخمی شریان کے خون کی دھار زیادہ تر زخم کے اس رخ سے جھٹکے کے ساتھ نکلتی ہے، جو قلب سے قریب ہوتا ہے، اگر دبانے سے خون بند نہ ہو تو خوب کسکر زخمی عضو کے گرد پٹی باندھی جاے اور اس مقام پر خاص کر زیادہ دبانا چاہیے جو قلب سے قریب تر نہ ہو۔

اگر کسی سبب سے جسم کے بیرونی حصہ سے خون آتا ہو تو کوشش کرنی چاہیے کہ زخمی عضو پر پورا دباؤ پڑے اوسکو جسم سے اونچا رکھنا چاہیے اگر ٹانگ میں زخم ہو تو مریض کو چت لٹا کر ٹانگ اونچی کی جاے دبانے کے لئے کوئی نرم چیز استعمال کی جائے جیسے رومال اسفنج یا اونگلیان اگر مندرجہ بالا ذرائع کارگر نہ ہون، اور خون معمولی طور پر دبانے سے بھی جاری رہے تو ٹھیک خون نکلنے کی جگہ کے گرد حتی الامکان کسکر پٹی باندھنے کی ضرورت ہے کسی ڈاکٹر کو فوراً بلوایا جائے، یا مریض کو ہسپتال یا جہان علاج مین سہولیت ہو لے جائے پٹی معمولی کپڑے دستی رومال یا ربڑ کی ڈوری کی بنائی جاسکتی ہے۔

اگر کھوپڑی مین زخم ہو تو اوس پر کوئی نرم کپڑا رکھکر دبایا جائے جیسے دستی رومال، روئی یا صوف کا پھایہ اگر ایسی کسی شے کی گدی رکھکر انگلیون سے دبایا جائے تو بیشتر فوراً خون بند ہو جاتا ہے۔

چہرہ اور جبڑہ کا خون بھی عموماً اس طریقہ سے بند کیا جاتا ہے یعنی زخمی جگہ پر گدی رکھکر اتنا دبایا جائے کہ نیچے کی ہڈی سے

مل جاے۔

جب خون کسی ماؤف مقام سے جیسے زخم یا پھوڑے وغیرہ سے نکلتا ہو
اور دبانے سے جریان خون موقوف نہ ہوتا ہو تو روئی کے چند پھلے ایک
پر ایک رکھکر کس کر باندھو اسکے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ عمدہ قسم کی روئی کو
پھٹکری کے پانی مین یا عرق فولاد مین تر کر کے آہستہ آہستہ سکھا لیا جاے
اگر خون بند کرنے والی روئی نہ ہو تو معمولی روئی یا ململ کی گدی ٹھنڈے
پانی مین تر کر کے زخم پر اچھی طرح باندھ دینی چاہیے۔

متورم وریدون، یعنی خون کی رگون مین جو ہوتے ہین جو
دوران خون کو ایک مناسب حالت پر رکتے ہین، انکے خراب ہو جانے سے
ایسی ماؤف وریدین خون سے پر ہو کر پھیل جاتی ہین جب کبھی متورم وریدپاؤن
مین پھٹ جاے تو پیر کو جسم سے اونچا کر کے زخم کی نیچے کوئی رومال یا
پٹی مضبوطی کے ساتھ باندھ دیجاے

اگر ناک کی کسی ورید کو صدمہ پہنچنے سے ناک سے خون جاری
ہو جاے تو سرد پانی یا برف سے دھونا چاہیے۔

بعض لوگون کے زیادہ تر ناک سے خون نکلا کرتا ہے، اور اکثر بہت خون نکل
جاتا ہے۔ بچون اور کمزور مریضون کے حق مین یہ نہایت مضر ہے، اسلئے فوراً
جریان خون بند کرنے کی تدبیر اختیار کرنی چاہیے۔ ایسی حالت مین مریض، یا

مریض کو آرام سے چت لٹا کر گردن کو ٹھنڈک پہنچانا اور ناک پر سرد پھایہ رکھنا چاہیئے اگر اس پر بھی خون بند نہ ہو تو پھایہ ڈوری میں باندھکر نتھنے میں داخل کرنا چاہیئے، استفراغ یا کھانسی میں زیادہ خون نکلنا نہایت اندیشہ ناک ہے یہ اکثر معدہ کے پھوڑے یا مرض دق کی علامت ہوتی ہے ایسی صورتوں میں بہترین تدبیر یہ ہے کہ مریض کو بالکل ساکت رکھنا چاہیئے۔ اوسکو ہرگز بات نہ کرنے دیجائے صرف تازہ ہوا ملنی چاہیئے، اور دودھ یا پانی میں برف ڈالکر دیا جائے، اگر جریان خون زیادہ ہو تو ٹھنڈے پانی میں تولیہ بھگو کر سینہ پر رکھا جائے، اگر پھیپھڑے کی کسی پھٹی ہوئی رگ سے خون جاری ہو تو مریض کو روغن تارپین کا بھپارہ دیا جائے، اسکے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے تین بڑے چمچے بھر تارپین کے تیل میں تقریباً تین (۳) پاؤ ابلتا ہوا پانی ملایا جائے اس میں سے جو بھاپ نکلے وہ مریض کو سنگھادی جائے۔

جریان خون میں مریض اکثر کمزور اور بیہوش ہوجاتا ہے یہ کوئی خطرناک علامت نہیں ہے، دوران خون میں سکون یا سستی پیدا ہو جانے سے جریان خون آسانی سے بند ہوجاتا ہے۔ کیونکہ اوسکے دوران اور دباؤ میں تخفیف ہونے کی وجہ سے خون فوراً چھوٹی چھوٹی پھٹکیوں کی شکل میں جم جاتا ہے جس سے ماؤف رگیں قدرتاً بند ہوجاتی اور جریان خون موقوف ہوجاتا ہے اگر غشی زیادہ دیر تک جاری رہے اور جریان خون میں کمی نہ ہو تو مریض کو کسی تدبیر سے ہوش میں لانا چاہیئے

اس موقع پر مین تمام خواتین کو تاکید کے ساتھ اس طرف توجہ دلاؤنگی کہ عموماً
اتفاقی حوادث اور بالخصوص چوٹ اور زخم وغیرہ کے متعلق سینٹ جان ایمبولینس سوسائٹی کی
کتابین نہایت مفید ہین اور جو طریقے اونمین بتائے گئے ہین آسانی کے ساتھ سیکھے جا سکتے ہین ان
کتابونکا اردو ترجمہ بھی ہوا ہے اور حال ہی مین ایک کتاب کا ترجمہ فائدہ عام کیلئے نواب دولہ میجر جنرل علی بیگ خان
سلمہ اللہ تعالی نے طبع کرایا ہے جو سلیس اردو مین ہے اور خواتین اوسکو آسانی کے ساتھ پڑھ سکتی ہین

مریضون کے غسل کے مختلف طریقے

شفا ہونیکے بعد مریض کو ڈاکٹر کی ہدایت سے بعض خاص اقسام کے غسل دیئے جاتے ہین
ایک غسل تو اوسی کمرہ مین دینا چاہیے جسمین مریض دوران مرض مین رکھا گیا ہو غسل کے
بعد مریض کو صاف اور گرم کمل مین لپیٹ کر دوسرے صاف ستھرے کمرہ مین لیجانا چاہیئے جو مرض سے
پاک وصاف ہو ایک غسل یہان دینا چاہیئے مریض کو اوس کمرہ مین جانا چاہیے جو مرض کی کثیف
ہوچکا ہے مریض کو کئی روز تک غسل کرانا چاہیے غالباً کانڈیز فلیوڈ[1] Condeys fluid
طریقہ کا غسل سب سے عمدہ ہے نسخہ وہی ہے جو خسرہ کے لیپ کے لئے ہے۔

بثور دار امراض اور بالخصوص اسکارلٹ فیور (وہ بخار جسمین دانے پڑ جاتے
ہین) اور چیچک کے مرض مین شروع سے ہی بالونکو خوب باریک کتروا دینا چاہیے

---

[1] لیپ کا نسخہ جس سے اسکارلٹ فیور اور خسرہ مین مریض کے جسم پر لیپ کرنے سے بہت
دور ہوتی ہے اور خشک کھرنڈ اور پپڑی سے گرد و پیش کی آب و ہوا خراب نہین ہوتی
روغن کاجو پٹ - ایک چمچہ
روغن تخم کاہو یا ویسلین - پندرہ چمچے

یا سر ہی منڈوا دینا چاہیئے اس سے مریض کو بہت آرام ملتا ہے اور مرض کی کثافت بہی بہت کچھ دور ہو جاتی ہے -

جسم اور سر کو خوب اچھی طرح پاک کرنے کے علاوہ کانون اور ناک اور گلے کا بہی خیال رکھنا چاہیئے کیون کہ ان مقامات پر مرض کا اثر دیر پا ہوتا ہے اور خاصکر ایسی صورت مین جبکہ مادہ کا اخراج ہوتا ہے تو استیصال مرض کے لیے پچکاری سے صاف کرنے دوا لگانے اور چھڑکنے کی بہت سخت ضرورت ہے غسل کے بعد مریض کو صاف ستہرے کپڑے جو مرض سے پاک و صاف ہون پہنانے چاہئین مگر پھر بہی یہ احتیاط لازم ہے کہ مریض بچہ کو اور بچون کے ساتھ نہ کھیلنے دیا جائے دو ماہ تک قرنطینہ مین سب سے علیحدہ رکھنا چاہیئے جسقدر زیادہ امکان مین ہو مریض کو ایسی جگہہ رکھنا چاہیئے جہان دھوپ اور صاف ہوا خوب آتی ہو بستر پٹھو - ملبوسات اور اسی قسم کی دوسری چیزون کو بھاپ یا گرم ہوا مین رکھا جائے تمام دہات کے برتن - مٹی کے برتن - اور قلعی یا مینا کاری کے برتنون کو بیس حصون مین ایک حصہ کاربولک مین چوبیس گھنٹون تک بھگو دینا چاہیئے -

کتابون کھلونون اور مرہم پٹی کے ایسے سامان کو جیسے اونی اور سوتی کپڑے - پھاہے - پٹیون وغیرہ کو جلا دینا چاہیئے -

اگر کمرہ کی دیوارون پر روغن پھرا ہوا ہے یا وارنش کیا گیا ہے تو اُن کو

کثافت دور کرنیکی دوا سے دھوکر صاف کرنا چاہیئے یا فارملائی ہائیڈ Formaldehyde سے پاک وصاف کرنا چاہیئے۔ لیکن اگر دیوار پر کاغذ لگا ہوا ہے۔ تو صاف کرنے کے بعد اوسکو نکال کر نیا کاغذ لگانا چاہیئے

تمام لکڑی کی چیزون اور فرش کو خوب دھوکر صاف کرنا چاہیئے۔ اور اونکی کثافت دور کرنا چاہیئے۔ چھت کو کھرچواکر یا تو چونے سے قلعی کرانی چاہیئے یا روغن پھروانا چاہیئے۔

کمل کا غسل

ایک گرم اور خشک کمل کو مریض کے نیچے رکھو دو یا زیادہ کمل اور لیکر مریض کو اوپر اوڑھا دو۔ بعد ازان معمولی ملبوسات اوتار لو۔ تیمار دار کے پاس دو گرم پانی کے ظروف موجود رہین ایک میں خوشبودار سرکہ یا معمولی سرکہ یا یوڈی کلون ملا رہے اس میں بھی روئی موجود رہنا چاہیئے جس سے صابن کے جھاگ صاف کرنے کے لئے اسپنج کا کام لیا جاے گا۔ دوسرے ظرف میں بھی روئی موجود رہے۔ پانی میں پہلے ہی سے صابن مل دینا چاہیئے۔ بہت سے گرم خشک تولئے موجود رہنا چاہئین و تولیا یا وڈر بھی ہونا چاہیئے۔ بخار کی حالت میں جبکہ دانے پڑجاتے ہین ایک طشتری میں ضماد دافع سمیت بھی موجود ہونا چاہیئے

جب کل چیزیں پاس موجود ہو جائیں تو پہلے مریض کا چہرہ دہو کر خشک کرنا چاہئے۔
پھر کان اور گردن اور سینہ اور داہنا بازو۔ بایان بازو۔ پھر کمر پھر پشت۔
پھر کمر سے نیچے اور سب سے آخر مین پاؤن۔ غرضکہ ہر ایک حصہ کو علیحدہ علیحدہ دہو کر
خشک کرنا چاہئے اور پھر نہایت احتیاط کے ساتھ کسی صاف ملائم کپڑے یا فلالین کے
کپڑے سے لپیٹ دینا چاہئے۔ مالش سب سے بعد ہونی چاہئے کیونکہ تیماردار کے
ہاتھ لیپ مین گہرے ہون گے اور اوسکا وقت ضائع ہوگا۔

سرد اسپنج پھیرنا | بہت تیز بخار کی حالت مین مریض پر سرد یا برف ملے ہوے
پانی یا پانی اور ریکٹی فائڈ اسپرٹ Rectifid spirit
ملاکر جس مین ایک حصہ اسپرٹ اور ۳ حصہ پانی ہو یا یوڈی کلون
Eau-de-cologne در پانی مین ملاکر اسپنج پھیرنا چاہئے۔
ایسی صورتون مین جلد کو کچھ منٹ تک ہوا مین کہلا رکہتے ہین۔ کمل والے
غسل کی طرح احتیاط کے ساتھ لپیٹے نہین ہین۔

سرد کپڑون مین لپٹنا | بعض اوقات مریض کو سرد کپڑون مین لپیٹا جاتا ہے
مریض ایک چادر پر جسپر پانی کا اثر نہین ہوتا لیٹتا ہے اوس کے کپڑے نکال لئے
جاتے ہین۔ اوسکو پانی سے نکالی ہوئی چادر یا بہت سے تولیون مین لپیٹ
دیتے ہین۔ پانی ضرورت کے مطابق سرد ہونا چاہئے۔ اب اس چادر یا تولیون پر
ایک خشک چادر ڈالتے ہین۔ پیٹ کی سرد گرمی دیکھتا چاہئے جب ۱۰۲ درجہ پر

حرارت رہ جاے تو مریض کو ان کپڑون مین سے نکال لینا چاہیے خاص خاص صورتون مین ڈاکٹر خود اپنی راے دیگا یہ چند باتین ہدایت عامہ کے لئے ہین -

گرم کپڑون مین لپٹنا اگر گرم کپڑون مین لپٹنے کی اوسوقت ضرورت پڑتی ہے جب کہ دوران خون کرانا مقصود ہوتا ہے مثلاً بعض بخارون مین جب دانے کامل طور پر نہین نکلتے اور گردے کی بیماریون مین جب کہ پیشاب بہت کم ہوجاتا ہے ایسے وقت مین مریض کو کملون مین لپیٹتے ہین اور نیچے والے کمل کے نیچے ایک واٹر پروف چادر بچھا لیتے ہین - ایک کپڑہ گرم پانی مین (جو قریب قریب ۱۰۴ فیرن ہائٹ درجہ پر ہو) ڈبوکر مریض کو جلد جلد لپیٹ دیتے ہین - اسپر ایک موٹا گرم کمل ڈال کر مریض کو چارون طرف خوب اچھی طرح لپیٹ دیا جاتا ہے - اس پر اور دو کمل بھی ڈال سکتے ہین -

رائی کا غسل یہ غسل اس طرح تیار ہوتا ہے کہ ایک گیلن پانی مین ایک اونس رائی ملا دینی چاہیے رائی کا ضماد بناکر پانی مین رفتہ رفتہ خوب حل کرنا چاہیے - یا رائی کو ململ کی ڈھیلی پوٹلی مین باندھکر اس قدر ملانا چاہئے کہ وہ خوب ملجاوے - بعض امراض قلبی کے واسطے ناہم باتھ جو یہان پر بھی مثل ناہم کے بنایا جاتا ہے - اور امراض عضبی کے لئے الکٹرک باتھ یعنی بجلی کے ذریعہ سے جو غسل دیا جاتا ہے مفید ہے -

ڈاکٹری وطبی اوزان وپیمانے اور ان کا باہمی مقابلہ

ڈاکٹری اوزان			ڈاکٹری پیمانے		
۲۰ گرین	کا	ایک سکروپل	۶۰ بوند	کا	ایک ڈرام
۶۰ گرین یا ۳ سکروپل	کا	ایک ڈرام	۸ ڈرام	کا	ایک اونس
۸ ڈرام	کا	ایک اونس	۲۰ اونس	کا	ایک پائنٹ
۱۶ اونس	کا	ایک پونڈ	۸ پائنٹ	کا	ایک گیلن

سیّال ادویات ناپنے کے عام پیمانے

ایک چاے کا چمچہ یا ٹی سپون فل	″	۱ ڈرام	″	۴ ماشہ
ایک میانی چمچہ یا ڈیزرٹ سپون فل Dessert spoonful	″	۲ ڈرام	″	۸ ماشہ
ایک بڑا چمچہ یا ٹیبل سپون فل	″	۴ ڈرام	″	۱⅓ تولہ
ایک شراب پینے کا گلاس یا وائن گلاس فل	″	۲ اونس	″	۱ چھٹانک
ایک چاے کی پیالی یا ٹی کپ فل	″	۴ اونس	″	۲ چھٹانک
ایک بڑا گلاس پانی کا یا ٹمبلر فل	″	۸ اونس	″	۴ چھٹانک

طبی اوزان			مقابلہ ڈاکٹری وطبی اوزان کا		
۴ سرسون	کا	ایک جو	ایک گرین	″	تقریباً ½ رتی
۲ جو	کی	ایک رتی	ایک سکروپل	″	۱ ماشہ ½۱ رتی
۸ رتی	کا	ایک ماشہ	ایک ڈرام	″	۴ ماشہ
۱۲ ماشہ	کا	ایک تولہ	ایک اونس	″	۲ تولہ ۱ ماشہ
۵ تولہ	کی	ایک چھٹانک	ایک پونڈ	″	تقریباً ½ سیر
۱۶ چھٹانک	کا	ایک سیر	....		

مقدار خوراک ادویات بمناسبت عمر

اصطلاح اطبا رمین شربت کے معنی ایک خوراک دوا کے ہین خواہ وہ دوا تر ہو یا خشک۔ اگرچہ یہانپر قدر شربت ادویات بقاعدہ ڈاکٹری بیان کیا جاتا ہے مگر یہ قاعدہ ادویات طبی کے لئے بھی نہایت مناسب معلوم ہوتا ہے چنانچہ ہر ایک مریض کو مناسبت عمر کے لحاظ سے اسی قاعدہ کی رو سے دوا دینی چاہئے۔

اگر کسی دوا کی خوراک ایک جوان آدمی کے لئے	٦٠ گرین یا ٦٠ بوند ہو
تو چھ ماہ سے کم عمر کے بچے کے لئے	٣ ″ یا ٣ ″ ہوگی
اور چھ ماہ سے ایک سال کی عمر والے کے لئے	٤ ″ یا ٤ ″ ہوگی
ایک سال سے دو سال کی عمر والے کے لئے	٥ ″ ″ ٥ ″ ہوگی
دو سال سے تین سال ″ ″ ″ ″	٨ ″ ″ ٨ ″ ہوگی
تین سال سے چار سال تک ″ ″ ″ ″	١٠ ″ ″ ١٠ ″ ہوگی
چار سال سے چھ سال کی عمر والے کے لئے	١٥ گرین یا پندرہ بوند ہوگی
چھ سے دس سال ″ ″ ″ ″	٢٠ ″ ٢٠ ″ ہوگی
دس سے تیرہ سال ″ ″ ″ ″	٢٥ ″ ٢٥ ″ ہوگی
تیرہ سے سولہ سال کی عمر والے کے لئے	٣٠ گرین یا ٣٠ بوند ہوگی
سولہ سے اٹھارہ ″ ″ ″ ″	٤٠ ″ ″ ٤٠ ″ ″

اٹھارہ سے بیس سال کی عمر والے کے لیے ۰۵ گرین یا ۵ بوند ہوگی
اکیس سے ساٹھ ،، ،، ،، ۶۰ ،، یا ۴۰ ،، ،،

بارہ سال تک کی عمر کے بچون کے لیے کسی دوا کی خوراک کی تعین
کرنے کا ایک یہ قاعدہ بھی ہے کہ اگر بچے کی عمر کو اوس کی عمر جمع بارہ پر تقسیم کردین
تو حاصل تقسیم دوا کی خوراک معینہ ہوگی مثلاً دو برس کے بچے کے لیے کسی دوا کی
خوراک معینہ ۲ ÷ (۲ + ۱۲) = ۱/۷ ہوگی یعنی جوان آدمی کی خوراک کا ساتوان حصہ
مگر کئی ایک دوائین اس قاعدہ کلیہ سے مستثنے بھی ہین خاص کر وہ دوائین
جن کی بچون کو خاص طور پر زیادہ برداشت ہوتی ہے مثلاً کیلومل بلاڈونا ہائیوسائمس
سنکھیا وغیرہ Poison. یا وہ دوائین جنکی بہت تھوڑی
مقدار بھی بچون کے لیے خطرناک یا مہلک ہوتی ہے جیسے افیون -

نوٹ - ملین یا مسہل دوا کی خوراک بچون مین نسبتاً قدرے زیادہ ہو تو
مضائقہ نہین مگر منقیٰ دوا ہمیشہ مقدار معینہ مذکورہ سے کسی قدر کم ہی ہو تو بہتر ہے
ساٹھ برس سے زیادہ عمر کے اشخاص کے لیے دوا کی خوراک پوری خوراک سے
ذرا کم ہونی چاہیے کیونکہ بڑھاپے مین طبیعت ضعیف ہو جایا کرتی ہے -

بہت سی ادویات جو وقت ضرورت عمل وغیرہ کے ذریعہ استعمال کی جاتی ہین
اونکی مقدار معمولی خوراک معینہ سے قدرے زیادہ کر دیتے ہین - جب جلدی
پچکاری کے ذریعے کوئی دوا زیر جلد استعمال کی جاتی ہے تو اوسکی مقدار معمولی

خوراک سے کسی قدر کم اور بعض اوقات نصف کردیتے ہین۔

فہرست ادویہ جو خانگی دواخانہ مین ہونی چاہئین

کیسٹر آئل سادہ Castor oil کیسٹر آئل امایشن Castor oil سفوف دارچینی لکوئیڈ میگنشیا Liquid magneasia سائٹریٹ آف سوڈا Citrate of soda بائی کاربونیٹ آف سوڈا Bicarb of soda برومائیڈ آف پٹاشیم Bromide of Pot کونین سلف Quine sulf. اپی کے کیوانا Ippecacuhna ڈوورس پوڈر Dowris powder ڈل واٹر Dill water ادائم واٹر Lime water روغن زیتون اکسائڈ آف زنک Oxide of zinc بوراسک ایسڈ Borasic acid ٹینک Tannic گلیسرین Glycerine گلیسرین ٹنکچر آف ایوڈین Tr: of iodine لوشن Lotion آف کری glycerine ٹنکچر آف پکلورائیڈ آف مرکری of perch of mercury لیڈ لوشن Lead lotion گلیسرین Glycerine کلوڈین Chlivodine سفوف ہاضم لنٹ Lint اجوائن سونف گلقند نرکچور سہاگہ بکدشک رسوت عناب ملیٹھی رب السوس نمک سلیمانی دارچینی زنجبیل گل روغن بنفشہ شہد نوسادر مصطگی

بچون کو دینے کی ہلکی اور سادہ غذائین[1] اور مشروبات

(۱) دودھ ، اور سیلنس فوڈ

---

[1] یہ غذائین نوجوانون کو بھی دی جاسکتی ہین۔

اجزاء میلنس فوڈ — دو بڑے چمچے بھر کے

گرم پانی — دو بڑے چمچے

دودھ — اسقدر کہ کل مرکب ایک پنٹ ہو جائے

ترکیب۔ ایک پیالہ مین میلنس فوڈ ڈالکر اوس مین گرم (جو ابلتا ہوا نہو) پانی ملا کر اتنا ہلاؤ کہ لیپسی سا ہو جای پھر بقیہ گرم پانی ملا کر ہلاؤ اسکے بعد دودھ شریک کرو

(۲) روٹی اور دودھ

اجزاء ڈبل روٹی کا ایک موٹا ٹکڑا

دودھ نصف پائینٹ۔ (   )

میلنس فوڈ — ذائقہ کے لئے

ترکیب۔ روٹی کا ٹکڑا ایک برتن مین رکھکر اوسپر دودھ ڈالا جای اور چند منٹ تک اوس مین روٹی بھیگی رہے۔

استعمال کے وقت میلنس فوڈ اور ذرا سا نمک چھڑک لیا جاوی۔

(۳) میلنس فوڈ کے بسکٹ اور دودھ

اجزاء۔ دودھ — ڈیڑہ پائینٹ (   )

میلنس فوڈ کے بسکٹ ۶ یا ۸

ترکیب۔ دودھ کو تقریباً ۱۴۰ درجے فیرن ہائیٹ تک گرم کیا جاسے بسکٹ ایک پیالے یا چھوڈی برتن مین رکھکر اتنا گرم دودھ ڈالا جاسے کہ وہ اس مین ڈوب جائین

(اندازاً پانچ بڑے چمچے) اور چھ منٹ تک رہنے دیا جائے، اس کے ایک چمچے سے بھیگے ہوئے بسکٹوں کو پھینٹ کر لیسی سا بنا کر بقیہ دودھ شریک کر دیا جائے

(۴) ملینس فوڈ کے ہمراہ، دودھ، اور انڈا

اجزاء	انڈے	۲ عدد
	ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
	دودھ	ایک پینٹ

ترکیب۔ انڈوں کو اچھی طرح پھینٹ کر ملینس فوڈ میں جو قبل سے گرم پانی میں گھلا ہوا ہو ڈالدیں اور اچھی طرح ملا کر دودھ شریک کر دیں۔

(۵) انڈے کی سفیدی، اور دودھ

اجزاء	انڈے	۲ عدد
	دودھ	۲ بڑے چمچے
	ملینس	ایک متوسط چمچے بھر

ترکیب۔ دودھ کو جوش کر کے ٹھنڈا کر لیں اور انڈے کی سفیدی نکالکر علیحدہ رکھ لیں پھر ملینس فوڈ تھوڑے گرم پانی میں گھول کر دودھ میں ملالیں بعد ازاں یہ کل مقدار انڈونکی سفیدی میں ڈال کر ملالیں۔

(۶) کارنفلاور Corn flour

اجزاء	کارنفلاور	½ چاء کی پیالی

دودھ	ایک پائینٹ
شکر	ایک متوسط چمچہ
ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے

ترکیب کارن فلاور میں اتنی مقدار دودھ کی شریک کریں کہ ملانے سے لیپسی سا ہوجائے۔ اسکے بعد دودھ کے بقیہ حصہ کو جوش کرکے کارن فلاور میں ڈالدیں پھر کسی برتن میں اونڈیل کر اسٹ تک ہلکی آنچ پر جوش کریں جوش دیتے وقت برابر چلاتے رہنا چاہیئے جب جوش ہوجائے تو نکال لیں اور شکر اور ملینس فوڈ ڈالکر چند سکنڈ تک اچھی طرح چلانے کے بعد کسی سرد پانی سے دہوے ہوے برتن میں نکال لیں۔

(۷) چاول کی لیپسی

اجزار۔	چاول	نصف پیالی
	دودھ	ایک پائنٹ
	شکر	ایک متوسط چمچہ
	ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچہ
	لیموں	ایک چھوٹا ٹکڑا

ترکیب۔ کارن فلاور تیار کرنے کی جو ترکیب لکھی گئی ہے اوسی طرح سے اسکو بھی تیار کیا جائے کارن فلاور یا چاول اچھی طرح اوبال لینا چاہیئے تاکہ نشاستہ بخوبی پک سکے

اور جلد ہضم ہو سکے۔ تھوڑا سا ملینس فوڈ کہاتے وقت اوپر سے چھڑک لین۔

(۸) دہی

اجزار۔ عمدہ دودھ ۳ چھٹانک

ضامن یک چمچہ چاے

ترکیب۔ نصف پائنٹ (۳ چھٹانک) کچے دودھ کو ذرا گرم کرکے ایک چاے کا چمچہ ضامن ڈالکر مرکب کو اچھی طرح ہلا دیجئے۔ اس کے بعد فیرنی کے پیالون مین نکال لیجئے۔ تھوڑی دیر مین جم جائیگا لیکن برتنون کی بہت احتیاط چاہیئے جو ترکیب ڈس انفکٹ کرنے کی ہے اوس کے مطابق دہولین اور صاف کرین اور برتن کبھی کھلا ہوا نہ چھوڑین۔

(۹) انڈے اور ملینس فوڈ کی مٹھائی

اجزار۔ دودھ ½ اپنٹ (۹ چھٹانک)

انڈے ۲۰ عدد

شکر ایک متوسط چمچہ

میلینس فوڈ ایک متوسط چمچہ

نمک ایک چٹکی

ترکیب۔ تھوڑے گرم پانی مین ملینس فوڈ گھول لین اور دودھ علیحدہ ایک برتن مین جوش کرلین پھر انڈے اچھی طرح پھینٹ کر اوس مین

تھوڑا تھوڑا گرم دودھ ڈالیں اسکے بعد ایک برتن میں انڈیل کر ملینس فوڈ اور شکر اور نمک ملاکر دو تین منٹ تک پکائیں۔ اور برابر چلاتے جائیں۔ اس طریقہ سے مٹھائی تیار ہو جاوے گی۔

(۱۰) فیرینی (۱)

اجزا:۔	تازہ دودھ	ایک پیالی
	انڈے	۲ عدد
	شکر	ایک بڑا چمچہ
	ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
	نمک	ایک چٹکی

ترکیب ۔ انڈوں کو کسی برتن میں اچھی طرح پھینٹ کر دودھ، شکر اور ملینس فوڈ اوس میں ملادیں۔ پھر ایک ڈش میں انڈیل کر ہلکی آنچ پر آدھ گھنٹے پکائیں، اگر تیز آنچ پر پکایا جائے گا تو اوس میں جابجا سوراخ اور پانی رہجائیگا۔ اس قسم کی فیرینی کو زیادہ اُبالنا نہیں چاہیے۔

(۱۱) فیرینی (۲)

اجزا:	تازہ دودھ	۲ پیالی
	انڈے	۴ عدد
	شکر	ایک بڑا چمچہ

ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
نمک	چٹکی بہر

ترکیب۔ انڈون کو ذرا پھینٹ کر شکر اور ملینس فوڈ شریک کرکے خوب چلائین پھر دودھ کو برائے نام نمک ملا کر ایک ڈش مین اونڈیل لین اور ڈش کھولتے ہوے پانی کے برتن مین رکھدیجاے جب کھین بیچ مین گاڑہی ہو جائے اوس کو ٹھنڈا کر کے کہایا جاے۔

(۱۲) ٹیپیو کہ کی کہیر

اجزا رت	ٹیپیو کہ	۲ بڑے چمچے
	دودھ	ایک پنٹ
	انڈے	۴ عدد
	ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
	نمک	ذرا سا

ترکیب ٹیپیو کہ کو دہو کر گرم پانی مین بہگو دین۔ یہانتک کہ بالکل نرم ہوجاے پھر دودھ ملا کر پکالین جب ٹیپیو کہ صاف ہوجاے تو انڈون کی زردی اور ملینس فوڈ کو اچھی طرح پھینٹ کر اوس مین ٹیپیو کہ ڈال کر پھر چولہے پر چڑہا کر چار منٹ تک پکالین۔ اوسکے بعد اوتار کر انڈون کی پھینٹی ہوئی سفیدی اوس مین ملادین اگر دو انڈے ہی ملاے جائین جب ہی کہیر مزے دار ہوگی۔

(۱۳) چانول کی کھیر

اجزاء	چانول	۲ بڑے چمچے
	لیمنس فوڈ	۲ بڑے چمچے
	دودھ	۲ قہوہ کی پیالی (ایک پنٹ)
	شکر	ایک بڑا چمچہ
	نمک	نصف چاء کا چمچہ

ترکیب - چانول کو دہو کر دودھ اور نمک اوس مین ملاکر پکالین جب چانول بالکل نرم ہوجائین اور دودھ خشک ہو جاے تو لیمنس فوڈ اور شکر گرم پانی مین گھول کر اوس مین ملادین -

(۱۴) دودھ کی جیلی

اجزاء	جلاٹین	نصف اونس
	دودھ	ایک پنٹ
	شکر	ایک متوسط چمچہ
	لیمنس فوڈ	۲ بڑے چمچے

ایک پتلی قاش لیمون کی

ترکیب - دودھ مین لیمون کی قاش ڈال کر اچھی طرح تام چینی کی پتیلی مین جوش کرلین جب اوبلنے لگے جلاٹین ملاکر ایک چمچہ سے اچھی طرح چلائین پھر

ملیتس قوڈا اور شکر ملا کر سرد پانی سے دھوئے ہوئے سانچے مین اونڈیل دین سانچے کو جلد گرم پانی پھر سرد پانی مین رکھنے سے جیلی تیار ہو جائیگی اگر جیلی کو بغیر گاڑہا کئے سانچے مین اونڈیلا جاے گا تو نہین جمیگی۔

(۱۵) چانول کی جیلی

اجزار۔	چانول	نصف چار کی پیالی
	پانی	تین چار کی پیالی
	تازہ دودھ	ایک چار کی پیالی
	نمک	ایک چار کا چمچہ
	سوڈے کی ڈلی	ایک بیر کے برابر ہو

ترکیب۔ چاول کو دہو کر چار گھنٹے تک پانی مین بھیگنے دو۔ پھر اوسی مین اور پانی ڈال کر چولہے پر چڑہا دو۔ جب چانول گل جائین اور پانی خشک ہو کر اصلی مقدار کا نصف رہ جاے تو دودہ ملا کر آدھ گھنٹہ تک ڈہک کر جوش کرو پھر کسی موٹے کپڑے مین چھان کر خفیف مٹھاس ملاؤ۔ اور جب ٹھنڈا ہو جاے نوش کرو

(۱۶) جو کی جیلی

اجزار۔	جو	نصف چار کی پیالی
	پانی	۳ پاؤ۔

ترکیب۔ جو کو تین پاؤ پانی مین بارہ گھنٹے بھیگنے دو۔ اسکے بعد چولھے پر چڑہا دو جب پانی خشک ہو کر ڈیرھ پاؤ رہ جاے تو اوتار کر گرم گرم باریک کپڑے مین چھان لو۔ پھر برف مین رکھدو۔ جیلی جم جائیگی جب کہانا ہو ملیش فوڈ اوپر سے چھڑک لو

(۱۷) چاول کی کھیر

اجزاء۔ چاول (تین گھنٹے تک بھیگے ہوے) ۳ بڑے چمچے

دودھ ۲ پیالی چاء

خفیف نمک

انڈے۔ پھینٹ کر ۲ عدد

ترکیب۔ چاول کسی موٹے کپڑے مین لپیٹ کر اوس مین پانی اور ذرا سا نمک ڈالکر چولھے پر چڑہا دیا جاے۔ پتیلی کو اچھی طرح ڈھک دینا اور درمیان مین کئی بار ہلا دینا چاہیے۔ مگر چمچہ ہرگز نہ ڈالا جاے۔ اس طرح پکانے سے چاول پھریرے رہتے ہین۔ پتیلی اوتارنے سے پیشتر یہ دیکھ لیا جاے کہ اون مین کوئی کنی تو نہین رہی۔ اگر پانی کچھ باقی رہ گیا ہو تو چاول لپیٹا گرم گرم دودھ ڈالدیا جاے پھر آگ پر رکھکر پندرہ منٹ تک پکایا جائے اوسکے بعد کسی پیالہ مین نکال کر فوراً اوس مین پھینٹے ہوے انڈے خوب ملا دے جائین اور ملیش فوڈ چھڑک کر یا بالائی اور شکر ملا کر کھایا جاے

(۱۸) ملینس فوڈ نمبر ۱۴ و ۱۵ کی غذاؤن کے ساتھ بارسی دینے کیلئے

اجزا	ملینس فوڈ	۴ چمچے
	دودھ	۲ بڑے چمچے
	پانی	۴ بڑے چمچے

ترکیب۔ ملینس فوڈ کو گرم پانی مین ملاؤ۔ پھر دودھ شریک کرکے ایک تہ چمچے سے خوب ہلاؤ

(۱۹) جو کی لپسی

اجزا۔	کھولتا ہوا پانی	ایک بڑی پیالی چار
	جو کٹے ہوے	نصف پیالی چار
	نمک	نصف چمچہ چار

ترکیب۔ ادبلتے ہوئے پانی مین جو اور نمک ڈال کردو گھنٹے تک پکاؤ پھر اوتار کر چھلنی مین چھان لو۔ پندرہ مہینہ کے بچہ کے لئے تین بڑے چمچے بھر لپسی ایک خوراک کے لئے کافی ہوگی۔ ہر خوراک مین ایک کافی مقدار ملینس فوڈ ملے دودھ کو شریک کرکے ذرا پتلا کرلو۔ دو یا تین سال کے بچے کو ہر خوراک مین تین چار چمچے بھر لپسی دی جاے۔

(۲۰) مسلم جو کی لپسی۔

اجزا۔	کھولتا ہوا پانی	۲ پیالی چار

مسلم جو — نصف پیالی چار
نمک — نصف چمچہ چار

ترکیب۔ گرم پانی مین نمک اور جو ڈال کر چار گھنٹے تک پکاؤ۔ پھر چھلنی مین خوب چھان لو پندرہ مہینہ کے بچہ کے لئے بمقدار دو تین چار رکے چمچے ہر خوراک مین ملینس فوڈ ملا دو اور اسقدر ملاؤ کہ یہ ذرا پتلی ہو جائے دو تین سال کے بچہ کو تین چار بڑے چمچے بھر لیسی ہر خوراک مین دو۔ نرم کرنے کی غرض سے دودھ اور ملینس فوڈ کی مناسب مقدار شریک کرو۔

(۲۱) نیم برشت انڈے

ترکیب۔ دو انڈون کو پانی مین ڈال کر چولہے کے پیچھے رکھدو۔ تاکہ آٹھ منٹ مین پانی صرف گرم ہو جائے۔ اور ابلنے نہ پائے۔

(۲۲) خشک روٹی۔

ترکیب۔ باسی یا تازہ ڈبل روٹی کے پتلے پتلے ٹکرے کاٹ کر سینک لئے جائین اس کا خیال رہے کہ جلنے نہ پائین۔

(۲۳) چوزے، حلوان اور بکری کے گوشت کی یخنی۔

ترکیب۔ حلوان کے پاون، چوزہ کی ہڈیون اور گوشت کے ٹکڑے کرکے یا سیر بھر بکری کی گردن کے گوشت کو تین پاؤ پانی مین نمک ملا کر دو گھنٹے تک ابالا جائے۔ اوس کے بعد یخنی چھان لی جائے۔ جب ٹھنڈی ہو جائے تو

چھچھ یا صاف جاذب کے ٹکڑے سے چکنائی اوتار لی جاے۔ اور جب دی جائے
تو گرم کرکے جو، چاول، یا سونیان اوبال کر گرم یخنی مین ڈال کر دی جاسکتی ہے

(۴۲) گاے کے گوشت کی یخنی

اجزا۔ گاے کا گوشت آدھ پاؤ

پانی آدھ پاؤ

ترکیب۔ چھیچھڑے اور چربی نکال کر گوشت کا باریک قیمہ کر لیا جاے اور اسکو
ایک چھوٹے سے پوپام (مرتبان) میں آدھ پاؤ پانی کے ساتھ ڈال دیا جاے پھر ایک ڈھکنا
ڈھک کر اوپر ایک کاغذ باندھ دیا جاے۔ اوسکے بعد ایک ڈونگے مین پانی بھر
اوس مین پوپام رکھکر چولہے پر چڑھا دیا جائے اور تین گھنٹہ تک پوپام اوبلتے ہوے
پانی مین رکھا رہے پھر ایک پیالہ مین یخنی نکال کر اوس مین نمک ملا کر پئین۔

بچون اور جوانون کے سادہ مشروبات

(۱) انڈے کی سفیدی اور سوڈا واٹر

اجزا۔ انڈے کی سفیدی ۲ عدد

گلاس سوڈا واٹر ½ ×

ملینس فوڈ ذائقہ کے موافق

ترکیب۔ جہان تک ممکن ہو گرم پانی کی قلیل مقدار مین ملینس فوڈ گھولین اور
انڈون کی سفیدی ملا کر خوب پھینٹ لین اوسکے بعد گلاس مین اونڈیل کر

سوڈا واٹر ملا کر پئین۔

(۲) دودھ، اور سوڈا واٹر

اجزا۔	دودھ	½ گلاس
	سوڈا واٹر	½ گلاس

ترکیب۔ نصف گلاس دودھ مین نصف گلاس سوڈا واٹر ملا کر پینے سے دودھ جلد ہضم ہوتا ہے۔سوڈا واٹر سے دودھ کے اجزائے پنیر حباب کی شکل مین علیحدہ علیحدہ ہوجاتے ہین۔اور اون کی سخت پھٹکیان نہین ہونے پاتین۔

(۳) شربت لیمون

اجزا۔	شکر	آدھ پاؤ
	لیمون	یک عدد

ترکیب۔ اوپر کا چھلکا اوتار کر لیمون کا عرق نکالین پھر چھلکے کو ملکر اوس کا عرق نچوڑلین۔ اور شکر ملا کر شربت تیار کرلین ایک بڑا چمچہ شربت ایک گلاس پانی مین گھول کر پئین۔

(۴) شربت نارنگی

اجزا۔	نارنگی	۳ عدد
	لیمون	یک عدد
	کھولتا ہوا پانی	½ پاؤ

شکر ۲ ڈلیان

ترکیب لیمون چھیلکر اوس کا اور نارنگیون کا عرق ایک جگہ مین نچوڑلین۔ پھر لیمون کا چھلکا ملکر شکر کے ہمراہ شریک کرلین۔ اور اوپر سے کھولتا ہوا پانی ڈالین

(۵) روٹی کا پانی

اجزار۔	پارچہ ڈبل روٹی	یک
	ٹھنڈا پانی	۱½ پاؤ

ترکیب۔ روٹی کے ٹکڑے خوب سینکر جگ مین رکھدین اور اوپر سے ٹھنڈا پانی ڈالدین پھر ایک گھنٹہ کے بعد نکال کرچھان لین۔ یہ پانی صاف اور زردی مائل ہوگا۔

(۶) چانول کی پیچ

اجزار	چانول	ایک چھٹانک
	پانی	۳ پاؤ
	پوست لیمون	

ترکیب۔ چانول کو دھوکر تین پاؤ تازہ پانی مین تین گھنٹے تک بھیگنے دو اوسکے بعد چولہے پر چڑہا دو۔ اور ایک گھنٹہ کے بعد اوتار کر پیچ پسالو جب پیچ ٹھنڈی ہوجاے۔ اوس مین لیمون یا نارنگی کا چھلکا، لونگ یا دارچینی ڈالکر پیو اسہال مین اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔

(٧) شربت سیب

اجزاء - سیب ٦ عدد

شکر بقدر ضرورت

تیز گرم پانی ٣ پاؤ

ترکیب - چھ سیبون کے بغیر چھلے باریک باریک ٹکڑے کاٹ کر ایک بڑے جگ مین ڈالدین - ساتھ ہی اسکے لیموں کا چھلکا بھی کتر کر ڈالین اور اوپر سے کھولتا ہوا پانی اور پھر مٹھاس ڈالدین جب ٹھنڈا ہو جاے چھان لین

(۸) جلاٹین اور دودھ

اجزاء - جلاٹین ½ اونس

آش جو 1½ چھٹانک

شکر سفید ½ چھٹانک

دودھ ۳ چھٹانک

ترکیب - ایک جگ مین جلاٹین [illegible] دو - دوسرے برتن مین گرم گرم آش جو مین شکر گھول کر یو یام مین اونڈیل دو - پھر گرم دودھ شریک کر کے چمچے سے خوب چلاؤ اس کا استعمال قے اور دستون کی بیماری مین نہایت مفید ہے - ٹھنڈا کر کے دینا زیادہ مناسب ہے -

(۹) عرق بادام

اجزا ۔	سفوف بادام (مرکب)	½ چھٹانک
	گرم پانی	۳ چھٹانک

ترکیب ۔ مرکب سفوف بادام جو ہر دوا فروش کے یہان مل جاتا ہے ایک صاف جگ مین نکال کر اوپر سے گرم پانی ڈالدین ۔ پانی کھولتا ہوا نہ ہونا چاہیے پندرہ منٹ تک سفوف بھیگا رہے اوسکے بعد ململ کی صافی مین چھان لین ۔

اس کا استعمال زکام حلق کی سوزشش اور پھیپڑون کی معمولی شکایت مین مفید ہے

(۱۰) السی کی چار

اجزا ۔	السی سلم	½ چھٹانک
	شکر	¼ چھٹانک
	لکرس روٹ (ملٹھی)	⅛ چھٹانک
	اوبلتا ہوا پانی	½۱ پاؤ

ترکیب ۔ مسلم السی، اور شکر اور "لکرس روٹ" جگ مین ڈال کر ڈیڑھ پاؤ کھولتا ہوا پانی اوپر سے ڈالین ۔ اور جگ کو چار گھنٹے تک آگ کے قریب رکھین ۔ پھر عرق کو ٹھنڈا کر کے چھان لین اور ذائقہ کے لئے چند قطرے عرق لیمون کے شریک کر لین ۔

کھانسی اور تمام امراض صدر مین اس سے بہت تسکین ہوتی ہے یہ چار گرم گرم پینا چاہیے

(۱۱) ملینس فوڈ، دودھ، اور سوڈا واٹر

اجزاء۔ دودھ ½ پاؤ
سوڈا واٹر پاؤ بھر
ملینس فوڈ ایک چمچہ

ترکیب ۔ دودھ مین ملینس فوڈ گھول کر سوڈا واٹر اور برف ڈال کر پئین۔

(۱۲) ملینس فوڈ، برف، سوڈا واٹر

ترکیب ۔ ملینس فوڈ ایک بڑے چمچہ کے اندازسے لیکر کسی بڑے گلاس مین ڈالدین اور تھوڑا سا پانی ملا کر پیسی سا کر لین۔ پھر سوڈا واٹر ڈال کر چلا لین اوپر سے برف ڈال کر پئین۔

موسم گرما مین یہ ایک نہایت مفرح شربت ہے اور ایسی حالت مین جب اور کسی غذا کی جانب رغبت نہین ہوتی۔ یہ غذا بلا تکلف مزہ سے پی جاتی ہے نیز جب محرقہ اسہال کی شکایت ہو یا خارجی گرمی کا اثر ہوگیا ہو تو اسکے استعمال نفع ہوگا۔

ملینس فوڈ ضعیف المعدہ اشخاص کے لئے

ملینس فوڈ ۲ بڑے چمچے
دودھ ½ پاؤ
پانی اتنی مقدار مین ملائین کہ ملینس فوڈ کی لیسی بن جائے

کوکو	ایک چمچہ چار

یہ غذا صبح اور شام دی جاے۔

ناطاقت لوگون کے لئے۔

ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
دودھ	۱½ پینٹ
تازہ انڈے	۲ عدد (خوب پھینٹ کر)
نمک	براے نام

مرضعہ کے لئے

ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
دودھ	۳ چھٹانک
پانی	اتنی مقدار مین ملانے سے ملینس فوڈ کی لیپی بن جاے
تازہ انڈا	ایک عدد دودھ مین پھینٹ کر

خوراک۔ دن مین تین مرتبہ یا اس سے کچھ زیادہ۔

مریضون کے لیے

ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
دودھ	۲ چھٹانک
پانی	اتنا کہ ملینس فوڈ کی لیپی تیار ہو جاے

بالائی ۲ بڑے چمچے

انڈا ایک عدد۔ دودھ مین پھینٹ کر

سن رسیدہ اشخاص کے لئے۔

ملینس فوڈ ۳ بڑے چمچے

دودھ ۲ چھٹانک

پانی اسقدر کہ ملینس فوڈ کی لیپی بن جاے

تپ محرقہ اسہالی اور بچہ کو ہیضہ مین دینے کے لئے۔

ملینس فوڈ ۳ چمچہ چاء

پانی ۱½ چھٹانک

ٹھنڈا کرکے باربار مریض کو دیا جاے۔

ملینس فوڈ کے دیگر فوائد

معمولی لیپی، ارا روٹ، ساگو دانہ، چانول اور اسی قسم کی اور غذائین جن مین آٹے کا جز ہو ملینس فوڈ ملا کر دینے سے جلد ہضم ہوتی ہین اور زیادہ طاقت بخشتی ہین

اسی طرح کوکو، کافی، ورچا، مین ملینس فوڈ شریک کرنے سے زیادہ نفع ہوتا ہے

مفید ترکیبین

دہی (اندازاً ڈیڑھ پاؤ)

ترکیب - ایک تام چینی کے دستہ دار ڈونگہ مین ڈیڑھ پاؤ تازہ دودہ ڈال کر ۹۸ یا ۱۰۰ درجہ مقیاس الحرارت تک گرم کرلو - پھر ایک صاف جگ مین نکال کر چھہ پیسہ بھر ضامن (دہی جامن) خوب ملاکر گرم جگہہ رکھ دو - جب دہی خوب جم جاے اوس کو پھینٹ کر باریک صافی مین چھان لو صاف صاف پانی سا جو نکل آئے اوسکو استعمال کیا جائے۔

چونہ کا پانی

ترکیب - ڈیڑھ پاؤ ٹھنڈے جوش کئے ہوے پانی مین بارہ پیسہ بھر بے بجھا چونہ خوب ملاکر ایک گھنٹہ رکھین پھر احتیاط کے ساتھ صاف پانی نتھارلین اگر پانی ذرا دودھیا رنگ کا ہو تو کسی صاف کپڑے مین چھان لین یا جاذب سے کام لین - چونہ کے پانی کو کسی بوتل مین اچھی طرح ڈاٹ لگا کر رکھین -

نوٹ - چونہ کا پانی عموماً دوا فروشون کے یہان بھی ملتا ہے

چونہ کا میٹھا پانی

ترکیب - ایک چھٹانک مصری اور آدہی چھٹانک چونہ کو باریک پیس کر ایک بوتل مین بھر دین - اور اوپر سے ڈیڑھ پاؤ کھولتا ہوا پانی ڈال کر خوب ہلائین - اس میٹھے چونہ کے پانی کی پندرہ بوندون مین معمولی چونہ کے ایک بڑے چمچے کے برابر

شریک ہوتا ہے۔

آش جو

تین چار کے چمچے بھر مسلم جو لیکر پہلے ٹھنڈے پانی سے، پھر گرم پانی سے دھو کر پانی پھینک دیں۔ اوسکے بعد ڈیڑھ پینٹ ۲ ½ (پاؤ چھٹانک) اوپر والا پانی ڈال کر جوش کریں۔ جب ڈیڑھ پاؤ پانی رہ جائے تو اوتار کر چھان لیں دن بھر کے لئے ایک بار بنا کر نہیں رکھنا چاہئے۔ کیونکہ آش جو جلد ترش ہوکر استعمال کے قابل نہیں رہتا۔

عام ممنوعات

(۱) بچہ کے منھ میں بغیر صاف کئے ہوئے چوسنی جو عموماً گلے میں پڑی رہتی ہے ہرگز نہ دیجائے۔

(۲) ہرگز بچہ کے منھ سے خالی شیشی نہ لگائی جائے۔

(۳) لمبی نلی دار شیشی ہرگز نہ استعمال کیجائے۔

(۴) جب بچہ روئے فوراً دودھ نہ دیا جائے تاوقتیکہ بھوک کی کوئی علامت نہ پائی جائے

(۵) اوقات غذا کے درمیان کوئی شے نہ دیجائے، اور حتی الامکان پابندی اوقات کا عادی کیا جائے۔

(۶) بچہ کو جلدی جلدی کھانے پینے سے باز رکھا جائے اور آہستہ آہستہ کھانے پینے کی تعلیم دی جاے

(۷) جب تک بچہ کا کوئی دانت نہ نکل آے کوئی ایسی نشاستہ دار شے نہ شریک کیجائے جس سے گرم دودھ یا پانی گاڑھا ہو جائے۔ کوئی ایسی غذا مثلاً کارن فلار درا ارادٹ ساگودانہ بسکٹ یا روٹی ہرگز نہ دیجائے۔

(۸) بچہ کو بالائی اوترا ہوا یا دیر تک کھا ہوا دودھ نہ دیا جاے۔

(۹) بچہ کو عرصہ تک محض ایسی غذا نہ دیجائے جس میں تازہ کچا دودھ نہ شریک ہو۔

(۱۰) بچہ کو بلا طبیب کی اجازت کے کوئی سفوف بخار یا خواب آور دوا نہ دیجاے

(۱۱) نوجوان اشخاص کی غذا میں سے ذرا بھی کوئی شے بچہ کو نہ دیجاے۔

(۱۲) چاء، کافی، بیر (جو کی شراب) یا اور کوئی مسکر شے بچہ کو نہ دیجاے

(۱۳) بچہ کو کسی قسم کے پھل ایک سال تک نہ کھلاے جائیں البتہ اونکا عرق قلیل مقدار میں دیا جا سکتا ہے اس امر کی نہایت سختی کے ساتھ احتیاط رکھی جاے کہ بیج بیج نہ کھانے پائیں جس سے احتمال ہے کہ اونکی آنتوں کو تکلیف پہونچے اور یہ تکلیف اکثر اوقات خطرناک ہوتی ہے۔

بچوں کو مرض اپنڈیسائٹس پیدا ہو جاتا ہے یعنی اوس چھوٹی سی فاضل آنت میں جو آنتوں کی جڑ کے پاس ہوتی ہے ورم ہو جاتا ہے پھر پیپ پڑتی ہے اور خون میں عفونت پیدا ہو جاتی ہے اگرچہ اس مادہ کو ڈاکٹر عمل جراحی سے خارج کر دیتے ہیں لیکن ہر جگہ ایسے اپریشن (عمل جراحی) کا سامان مہیا نہیں ہوتا اور بعض وقت تشخیص میں بھی غلطی ہو جاتی ہے اسلیے احتیاط کی اشد ضرورت ہے۔

خاتمۃ الکتاب

وہ تمام تدبیریں جو اس کتاب میں درج ہیں عقلی اور تجربہ تدابیر ہیں اور ہر عقلمند ماں جو اپنے بچوں کی صحت وتندرستی چاہتی ہے ضرور ایسی تدابیر پر عمل کرنے کی کوشش کریگی۔ لیکن سب سے اعلیٰ تدبیر روحانی تدبیر ہے یعنے وہ رب العالمین کی جناب میں رجوع کر کے خشوع وخضوع قلب کے ساتھ بچوں کی صحت وسلامتی کی دعا کرتی رہے خصوصاً مسلمان عورتوں کے لئے تو یہ ایک فرض ہے کہ وہ نماز پنجگانہ کے بعد بارگاہ الٰہی میں الحاح وعاجزی سے دعا مانگیں اور صحت وتندرستی کے ساتھ اعمال صالح کی دعا اور خود باری تعالیٰ کے الفاظ میں یہ التجا کرتے رہیں ۔

رَبِّ هَبْ لِي مِن لَّدُنكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۖ إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ ۝